

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Passe et annonce

Ce jeu exige beaucoup de concentration. Les participants améliorent aussi leurs qualités de réaction et de différenciation, de même que leur feeling avec la balle.

En cercle. Le moniteur lance le ballon à Pierre tout en annonçant le prénom de Paul. Pierre lance alors le ballon à Paul en annonçant le prénom de Jacques, qui recevra donc la prochaine passe de Paul. Etc.



Remarque: Le jeu peut aussi s'effectuer assis.

Matériel: Un ballon mou

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO