

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Mise en train: Salade mêlée

L'exercice suivant vise à améliorer l'habileté des doigts et la capacité de représentation.

Les participants placent leurs mains ouvertes, paumes vers le haut. Ils numérotent leurs doigts de 1 à 10 en commençant par le pouce gauche.

A tour de rôle, une personne énonce deux chiffres, par exemple 3 et 6. Cela signifie que le majeur de la main gauche va se poser sur l'auriculaire de la main droite.



Variante

plus difficile

Énoncer des nombres entre 12 et 109. Pour 89 par exemple, les doigts 8 et 9 se rassemblent.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO