

# Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Petits jeux de tapis

Tenir un tapis de gymnastique en équilibre à deux ou seul: tel est l'objectif de cet exercice.

Ces formes de jeu fonctionnent de manière optimale avec des tapis légers et stables de 7 cm.

## Debout

- Tenir le tapis en équilibre sur les mains, tourner sur soi-même ou effectuer un petit parcours en courant.



### plus facile

- Tapis à plat.

### plus difficile

- Tapis redressé.

- Lancer le tapis vers le haut et le rattraper de manière contrôlée.

## Couché

- Tourner le tapis sur les mains et/ou sur les pieds. Qui réalise le plus de tours sans laisser tomber le tapis?



### plus facile

- Par deux avec un seul tapis.

**Matériel:** Tapis

---

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**