Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Nœud humain

Dans cet exercice réalisé en groupe, les élèves doivent se défaire d'un nœud formé par leurs mains.

Un groupe de six élèves (au moins) forme un cercle, le regard est dirigé vers le centre. Chacun prend avec sa main droite la main droite d'un camarade (mais pas celle de son voisin direct). Puis on fait de même avec la gauche. Chaque élève a donc ses deux mains occupées, le tout formant un grand nœud.

Au signal, il s'agit de défaire le nœud en passant sous ou sur les bras des camarades, sans jamais se lâcher les mains. La mission est réussie lorsque les élèves se retrouvent à nouveau en cercle. Etant donné que la tâche est parfois difficile à résoudre, limiter le temps à quatre minutes par exemple.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO