Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Attrape-bâton

La concentration et la réaction trouvent un champ d'expérimentation idéal dans cet exercice.

En cercle, les participants tiennent à une main une canne suédoise posée verticalement devant eux sur le sol. Le moniteur compte jusqu'à trois. A «trois», les joueurs lâchent leur canne et rattrapent celle du voisin de droite. Et ainsi de suite.

Remarque: Effectuer l'exercice dans l'autre sens.

Variantes

- Remplacer la canne par un tissu de soie. Au signal, les participants lancent le tissu en l'air et récupèrent celui du voisin de droite.
- Le tissu est lancé vers la droite et celui qui vient de la gauche est récupéré.

plus difficile

- Le moniteur compte jusqu'à trois et indique la direction (droite ou gauche). Les joueurs se déplacent dans la direction indiquée.
- Les participants tentent de rattraper la deuxième canne vers la droite.

Matériel: Une canne suédoise et un tissu de soie par personne

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO