

Frisbee: Chat et souris

Cet exercice a pour objectif une circulation rapide du frisbee. Ce jeu se prête aussi bien à un échauffement.

Variante du jeu du chat et de la souris. Un à deux chasseurs cherchent à toucher les camarades de classe. Lorsqu'un élève est touché, les rôles sont inversés. Deux à quatre disques sont à disposition des chassés. Le joueur en possession d'un disque ne peut pas être attrapé. Le but du jeu consiste à faire circuler le disque de sorte que le moins d'élèves puissent être touchés. L'aire de jeu doit être adaptée à la taille de la classe.



Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO