

Jeux sur la chaise pour 60 ans et plus – Mise en train: Géométrie corporelle

Les participants apprennent à combiner différents mouvements, un vrai casse-tête!

La main droite dessine un triangle sur le buste en passant par les trois points suivants: épaule gauche, épaule droite, hanche gauche. La main gauche dessine quant à elle une diagonale qui va de l'épaule droite à la hanche gauche.

Les deux mouvements sont exercés séparément puis simultanément.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO