

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

La concentration et le rythme sont au cœur de cet exercice effectué en groupe.

En cercle, chacun pose sa main gauche sur la cuisse droite du voisin de gauche et sa main droite sur la cuisse gauche de l'autre voisin.

B tape avec sa main gauche sur la cuisse droite de son voisin de gauche (A). A «répond» en tapant avec sa main droite sur la cuisse gauche de B. C, à droite de B, tape avec sa main gauche sur la cuisse droite de B. B «répond» en tapant avec sa main droite sur la cuisse gauche de C. Et ainsi de suite.



Les tapes se propagent si possible à un rythme régulier.

Variante

plus difficile

Une tape: continuer dans le même sens; deux tapes: changer de direction.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO