

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Deux en avant, un en arrière

Concentration, orientation et feeling avec la balle sont mis en exergue dans cet exercice.

En cercle. Le ballon circule selon un ordre précis:

- 1 lance à 3,
- 3 lance à 2 (le ballon revient donc en arrière),
- 2 lance à 4,
- 4 lance à 3.
- Etc.



Variante

plus difficile

Introduire un second ballon qui «saute» toujours un joueur.

Matériel: Ballons mous

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO