

Jeux pour seniors 60+ en forme – Retour au calme: Tandems

Cet exercice favorise les contacts tout en développant l'agilité, l'équilibre et la réaction.

Par deux. Un participant resté seul donne des consignes: «Genoux aux hanches, coudes aux doigts, dos à dos, etc.». Les participants exécutent les missions: le genou de A touche la hanche de B par exemple.

Au signal «Homme à homme», chacun trouve un nouveau partenaire. Celui qui reste seul devient le nouveau «speaker».



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO