Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Alphabet mobile

Avec la combinaison de signes et de mouvements correspondants, les participants exercent leur capacité de concentration.

Les joueurs se placent en essaim face à l'affiche de l'alphabet (voir matériel).

Au premier tour, les petites lettres associées à un mouvement sont lues et appliquées. Par exemple: «g» à lever le bras gauche; «d» à lever le bras droit, «b» à lever les deux bras.

Au tour suivant, l'alphabet est récité et les mouvements correspondants effectués simultanément. Par exemple: «A» à lever le bras gauche; «B» à lever le bras droit; «C» à lever les deux bras; etc.

Variante

plus difficile

En plus du bras, lever la jambe opposée.

Matériel: Affiche «Alphabet mobile» (pdf, agrandir évent. en A3)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO