

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Manger chinois

Améliorer son adresse mais aussi sa vitesse de marche constituent le noyau de cet exercice.

Former des groupes. Les participants se mettent en colonne derrière la ligne de départ. Un cerceau avec un sac de riz est déposé devant chaque colonne ainsi qu'un cerceau vide sur la ligne d'arrivée. Le premier de chaque groupe reçoit deux cannes suédoises.

Au signal, les premiers de chaque colonne démarrent et transportent le sac de riz sur leurs cannes pour le déposer dans le cerceau vide. Ils reviennent ensuite et transmettent les cannes aux suivants qui reprennent le sac et le ramènent dans le premier cerceau.

Quel groupe effectue le tournus complet le premier?



Variantes

- Déposer plusieurs sacs de riz dans le premier cerceau. Les participants les déplacent tous dans le second cerceau avant de les ramener.

plus difficile

- Avec des footbags.

Matériel: Deux cerceaux par groupe, plusieurs sacs de riz ou footbags, cannes suédoises

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO