

Mobilité- Formes ludiques: Le nœud du problème

Dénouer un nœud n'est pas que source d'énerverment. Le présent exercice en est la preuve: il améliore non seulement la mobilité du tronc et des jambes mais il amuse également les acteurs.



Par deux. A et B se donnent les mains. Elles passent chacune une jambe sur le bras (du même côté). Sans se lâcher les mains, elles effectuent une rotation complète vers l'extérieur, les mains passant par-dessus leur tête. Dès qu'elles se retrouvent face à face, elles passent la seconde jambe pour défaire le nœud.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO