

Jeux de mains – Sport stacking: Tour à trois

La «tour à trois» représente la forme de base du sport stacking. Sa parfaite maîtrise constitue une condition préalable pour pouvoir progresser et gagner en vitesse. Les étapes sont décrites pour l'observateur placé en miroir.

Empiler



Trois gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir avec la main droite (pour les droitiers) le premier gobelet (celui de dessus) et avec la gauche le second (**photo 1**). Poser le premier à côté du gobelet qui n'a pas bougé (**photo 2**) et le second (main gauche) sur la base ainsi formée (**photo 3**). La «tour à trois» est terminée.

Désempiler



Le démontage commence de nouveau avec la main droite. Faire glisser le gobelet supérieur sur le gobelet de droite (**photo 4**). Avec la main gauche, prendre le gobelet «isolé» (**photo 5**) pour couvrir les deux autres (**photo 6**). On se retrouve dans la position de départ, les trois gobelets empilés.

Forme de concours – 3 × 3

La «tour à trois» constitue la base de la discipline «3-3-3». Situation de départ: trois empilements de trois gobelets à 10 cm env. de distance les uns des autres. Le but: monter et démonter le plus rapidement possible trois tours à trois. Départ tout à gauche pour ceux qui ont la main droite dominante. On monte d'abord les trois tours de gauche à droite, puis on les redémonte dans le même sens (de gauche à droite). L'exercice est terminé lorsqu'on retrouve la situation de départ.

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO..



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO