

# Jeux de mains – Sport stacking: Deux pour un

Durant cet exercice à deux, les enfants apprennent à coopérer afin de monter et démonter un «3-6-3» avec efficacité.



Montage et démontage d'un «3-6-3» en partenariat. Une élève effectue les mouvements prévus pour la main droite, la seconde ceux pour la main gauche. La main inactive est placée dans le dos. Une fois qu'elles ont réussi, idem mais en inversant les mains.

## Variante

### plus difficile

Exécution croisée. L'élève qui travaille avec la main droite se tient à gauche. Les mains se croisent donc pendant l'exécution.

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