

Jeux de mains – Sport stacking: Tour à tour

Deux lancers de dé déterminent le type de pyramide à monter et démonter et le nombre de tours à effectuer. Un exercice exigeant du point de vue de la condition physique et de la coordination!



Par groupes de deux. Des tours à trois et à six sont réparties dans toute la salle. Les joueuses démarrent dans le rond central. Une partenaire lance le dé deux fois. Le premier chiffre détermine quelle tour elle devra empiler et désempiler (chiffre pair: la tour à six; chiffre impair: la tour à trois). Le second résultat indique le nombre de tours qu'elle doit effectuer. Une fois sa tâche terminée, elle revient au centre et passe le relais à sa coéquipière.

Durée du jeu: Cinq à six minutes.

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