Sport des adultes – Endurance ludique: Intermède musical

La musique agrémente cet exercice dans lequel il s'agit d'exécuter certaines tâches lors des pauses. Les participants restent toujours en mouvement et essaient de réagir au plus vite.

En musique. Les participants se déplacent en courant à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils effectuent le plus vite possible une tâche annoncée.
Exemples:

- Toucher l'échelon supérieur des espaliers.
- Faire le pantin.
- Sauter à deux jambes par-dessus une ligne.
- Serrer la main d'un collègue en position d'appui facial.
- Effectuer un exercice de coordination ou d'étirement.

Variante

Avec une musique qui alterne différents tempos.

Matériel: Musique, matériel pour les postes

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle