

# Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Jouer avec les engins à main avec précision, en association avec les mouvements du corps – Chasse au serpent

Les gymnastes découvrent la corde et le ruban par le jeu.



Les enfants et les jeunes se répartissent en deux groupes, l’un représentant les serpents, l’autre les chasseuses. Tandis que les serpents tirent leur ruban ou leur corde librement dans toute la salle, les chasseuses essaient de les toucher de la main. Celles qui y parviennent deviennent à leur tour des serpents et s’échappent de leur côté.

## Variantes

### plus facile

- Faire bouger l’engin à main sans directives précises
- Passer l’engin dans la ceinture (ou autre pièce de vêtement)
- Exécuter avec un foulard ou une bande élastique

## Erschweren

- Faire bouger l'engin en faisant des spirales ou des cercles
- Manipuler l'engin avec la main la plus faible
- Manipuler deux engins simultanément
- Toucher l'engin avec une autre partie du corps que la main
- Désigner plus de chasseuses que de serpents

**Matériel:** Rubans, cordes, foulards, bandes élastiques

---

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**