

Jeux d opposition et de cooperation

Par deux pour tous les jeux

Assis sur les fesses en équilibre, ni les pieds ni les mains ne touchent le sol, faire une bataille avec les pieds pour faire rouler son adversaire en arrière, c'est gagné
A faire sur un tapis, et ça travaille les abdos !

Créer une zone (ronde, carrée, triangulaire...) avec des cordes, ficelles, ceintures. Face à face les poings posés au sol.

Au hadjime (commencer) se relever, essayez de pousser tirer tourner pour faire sortir son adversaire de la zone, ou le faire tomber (genou, mains, fesses, dos...)

Plutôt à faire en extérieur ou rien autour de vous si maison

Jeux d'action/réaction, et combattivité

Debout dos a dos, pieds devant, et essayez de descendre ensemble comme si vous vous asseyez sur une chaise et tenir le plus longtemps possible genou a 90°)

Les cuisses chauffent... Vous pouvez aussi monter descendre à répétition.

Face a face, si j'arrive à poser mon pied sur le sien, 1 point

Puis si j'arrive a toucher avec ma main ses épaules, 1 point

Faire les 2 en même temps

Sur 1min ou premier a 10 ?!

On peut aussi s'accrocher une ceinture dans le dos et il faut réussir a l'attraper

Rapidité, reflexes, concentration, parade /blocage /esquive

Face à face, je suis le chef d'orchestre, tout ce que je fais, il le fait !

Je lève le bras, je cours sur place, je sautille, j'avance, je recule, pas chassés, accroupi, etc.

De plus en plus rapide

En miroir ou si je fais droite il va faire a droite (en inverse de moi)

Coordination, rapidité de la réponse, cardio...

Mettez de la musique et en rythme....

Le funambule

Posez une ligne au sol, j'ai mes pieds dessus et je regarde a droite, l'autre en inversé

On se tient la main (droite ou gauche, on fait des 2 cotés)

Avec des actions de tirer pousser déplacement sur le fil, je dois le faire poser ses pieds en dehors ou le faire tomber dans le ravin....

Action/réaction, déplacement....

A vous de jouer !

Définissez l'objectif a atteindre pour gagner, soit sur un laps de temps et on compte les points, ou un nombre de points atteindre pour gagner, ou un nombre de répétitions à faire....