

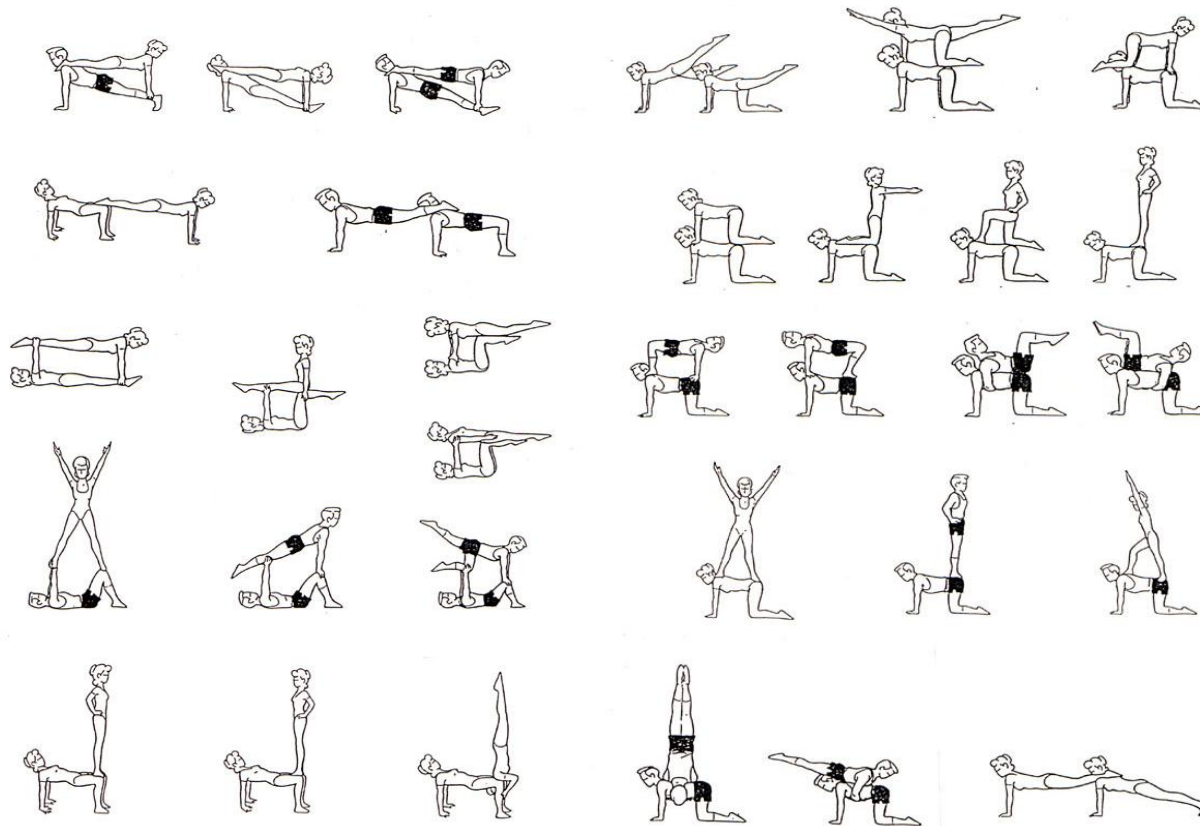
Activity Space: acrobatie avec partenaire

Vous pouvez intégrer différentes formes d'acrobatie avec partenaire, dans votre Activity Show

Essayez un maximum de figures selon les images. Vous pouvez aussi inventer d'autres formes.

Le plus important sera, que vous êtes bien concentrés et que vous travaillez avec une bonne tension corporelle. Faites attention de ne pas vous poser sur la colonne vertébrale de votre partenaire, mais à côté de la colonne!

Exercez vous sur une surface souple!



Des formes possibles d'acrobacie avec partenaire

Activity Space: acrobatie avec partenaire (des exercices faciles)



Activity Space: Acrobatie avec partenaire (difficulté moyenne)



Activity Space: Acrobatie avec partenaire (des exercices difficiles)



Activity Space: Jongler

Essaies de jongler une cascade avec trois balles. Fais attention de lancer les balles de façon régulière et pas trop haut (juste au-dessus de la tête).

Voisi quelques conseils pour débiter:



Lance la 1ère balle de la main qui tient initialement deux balles.

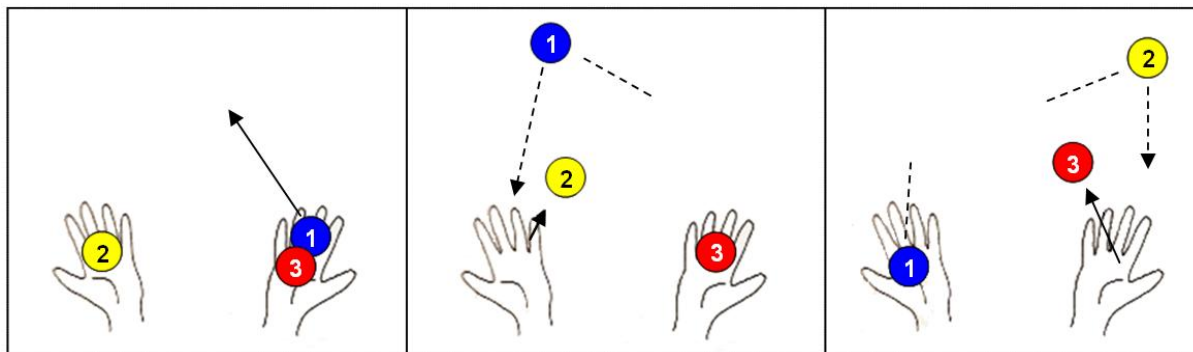
Quand la 1ère balle atteint le point le plus élevé, lance la 2ème balle avec l'autre main. Ainsi cette main sera libre pour attraper la 1ère balle.

Attrape la 1ère balle avec ta main la plus faible.
Quand la 2ème balle atteint le point le plus élevé, tu pourras lancer la 3ème balle.

Attrape la 2ème balle.
Quand la 3ème balle atteint le point le plus élevé, tu pourras relancer la 1ère balle.

Quand cette balle a atteint le point le plus élevé, tu pourras lancer la prochaine balle avec la main la plus forte et ainsi de suite. Bonne chance!

Sujet possible: construire une cascade (jongler avec trois balles)



Activity Space: Corde à sauter

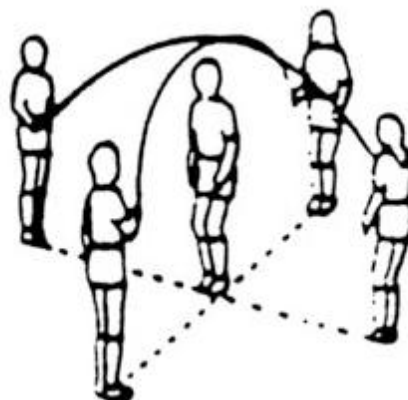
Single Dutch



Essayez d'abord, à trois, la forme la plus simple.
Forme: entrer de façon normale, faire quelques sauts et quitter la corde.

Variante: Quand tu es en train de sauter, fais un tour de 180° ou, si tu arrives, un tour de 360°.

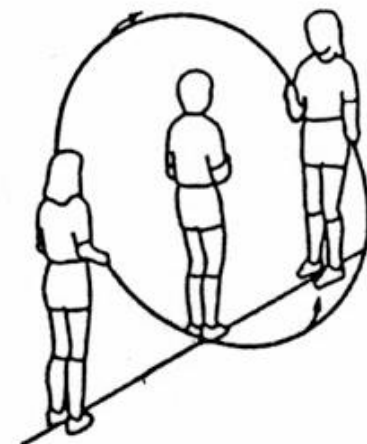
Double Dutch Cross



Pour l'Activity show vous pouvez exercer une forme originale avec le Double Dutch cross à cinq.

Le/la sautant (e) peut présenter différentes formes de saut. Par exemple se tourner ou de des sauts écartés.

Double Dutch



Sauter la même forme qu'au Single Dutch, mais avec deux cordes. Les cordes doivent tourner en contre-sens et dans un rythme le plus régulier possible.

Il est important que les mains des personnes qui tournent la corde ne dépassent pas le milieu du corps.

Activity Space: Footbag Circle Kick

Circle Kick

Un petit groupe se positionne en cercle et essaye de maintenir la balle avec tout les parties du corps exepnés les mains sans qu'elle tombe par terre.

Les règles du jeu:

- Dans le „circle kicking“ c'est chacun qui crée ses propres règles et développe sa propre dynamique.
- Tout le monde a le droit d'y participer.
- Si chacun dans la ronde parvient à faire une touche avec la balle sans qu'elle tombe par terre, c'est le „hack“.
- Si la balle tombe au sol, l'engagement s'effectue toujours vers un partenaire de la ronde. Les engagement où on commence à jouer soi-même sont tabu.
- La gravitation gagne toujours! C.à.d. celui qui lasse tomber le bag n'a pas besoin de s'excuser.



Activity Space: Footbag Four Square

Terrain:

Un carré (4x4m) qui est divisé en 4 carrés de la même taille. Ces carrés sont numérotés contre le sens de l'aiguille.

Les règles du jeu:

- Chaque champs est défendu par un joueur. Les participants restants doivent s'aligner en file d'attente devant le champs n° 1.
- Le but du jeu c'est de parvenir jusqu' au carré n° 4 pour y rester le plus longtemps possible et augmenter son score de points.
- Le joueur qui atteint d'abord 21 points a gagné.
- La balle doit au moins atteindre und hauteur minimale du niveau du genou lors qu'une passe est effectuée.
- L'engagement doit être fait de manière fair-play.
- Un joueur peut effectuer autant de frappes qu'il veut avant de faire la passe.

Les tours:

Le jeu est reparti en tours. Un tour commence toujours avec l'engagement de la balle par le joueur du carré n° 4 et se termine quand la balle tombe par terre ou quand un joueur commet une faute (foul). Après chaque tour s'effectue un seul changement de joueur c.à.d. que le prochain joueur attendant dans la file entre en jeu dans le carré n° 1 et remplace celui qui a été disqualifié. Les autres 3 joueurs avancent dans le prochain carré.

Points:

Le joueur défendant le carré n° 4 qui n'est pas disqualifié au terme d'un tour reçoit 1 point. Le joueur atteint d'abord 21 points a gagné. Un joueur disqualifié après un tour garde son score de points qu'il a gagné jusqu' à présent pendant tout le jeu.



Activity Space: Footbag Four Square

Les règles d'or:

- Un joueur est disqualifié quand il laisse tomber la balle dans son carré ou quand c'est lui qui a touché la balle en dernier qui atterrit finalement dans son champs, dans le out ou sur une des lignes.
- Un joueur est disqualifié quand sa passe est déclarée en unanimité comme non-régulière.
- Un joueur est disqualifié quand il entre en contact avec un autre joueur dans le carré de celui-ci.
- Si un joueur est touché par un adversaire il peut invectiver un foul. En votant se décide si le foul va être reconnu ou pas.
- Avant chaque engagement le serveur peut proposer une nouvelle règle laquelle peut être adoptée par le vote.

Le suffrage:

- Pour les suffrages le joueur sur le carré n° 4 adroit a 2 voix, les autres n'ont que une.
- Si un joueur quitte son champs avant ou pendant le suffrage, il perd sa voix.
- Les abstentions sont admis.
- Si une nouvelle règle a été voté, elle ne peut que être abrogée par un vote supplémentaire.