

Les cordes indochinoises

Prépare ton matériel

Une cordelette
de 1,5 m environ.



Nombre de joueurs

2 joueurs
par cordelette.

Durée

À définir ensemble
(1mn, 2mn,...).



Préparation

Se mettre face à face, chacun entoure sa taille par la cordelette, en passant par la gauche. C'est la main droite uniquement qui tient le bout de la corde. La main gauche sert de balancier pour obtenir l'équilibre. Au départ, il faut être face à face, les deux pieds ancrés dans le sol.

But du jeu

Essayer de déstabiliser le joueur en face par des tractions sur la corde ou à l'inverse des lâchers brusques.

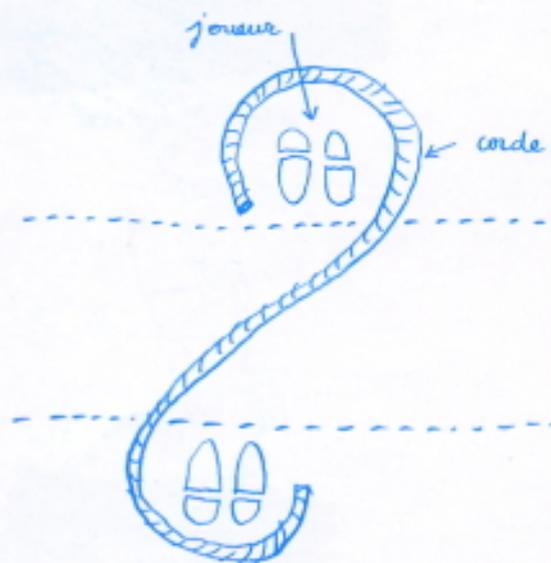
C'est gagné lorsque le joueur adverse ne peut plus tenir sans changer un pied de place (déséquilibre).

Partie à points

Chaque partie peut se jouer au point.

Lorsqu'un joueur est déséquilibré, il donne un point à son adversaire.

Un joueur a gagné le jeu lorsqu'il a atteint 10 points, il change alors d'adversaire.



LE + SANTE

**ÊTRE EN BONNE SANTE
C'EST CONSTRUIRE SON EQUILIBRE.**