

DRAGON TAIL

Stage of Activity: All

Equipment: Clothes or rags

Time: 3-8 Minutes

Number of people: 3+ (the more the better)

How it Works:

- All participants line up single file, one behind the other, with a cloth or rag held between each person.
- E.g. a person will share the rag of the person in front with one hand, and the rag of the person behind with the other hand.
- The front person is the “head of the dragon” and the back person is the tail.
- On “GO” the head tries to circle around and tag the tail, while the tail tries to avoid being tagged.
- Play until the tail is caught or up to 30-40 sec. before changing roles (switch head and tail people).

Applications: Teamwork, lateral movement, agility, balance, and grip strength.

Modifications: Split group into two dragons. The head of one dragon tries to catch the tail of the other dragon and vice versa.

[TOP/HAUT ↑](#)

LA QUEUE DU DRAGON

Stade de l'athlète: Tous

Équipement: Morceaux de tissu ou chiffons

Durée: 3-8 Minutes

Nombre de personnes: 3 ou plus (plus il y a de participants, mieux c'est)

Instructions:

- Tous les participants se placent en file et sont reliés l'un à l'autre par un morceau de tissu ou un chiffon.
- P. ex., un joueur tient d'une main le bout d'un chiffon dont l'autre bout est tenu par la personne devant lui et de l'autre main, le bout d'un chiffon dont l'autre bout est tenu par la personne derrière lui.
- La première personne de la file est la tête du dragon et la dernière en est la queue.
- Au signal, la tête essaie de tracer un cercle pour attraper la queue, tandis que celle-ci tente d'éviter d'être attrapée.
- Jouez jusqu'à ce que la tête attrape la queue ou pendant 30 à 40 secondes. Désignez ensuite de nouvelles personnes pour jouer les rôles de la tête et de la queue.

Applications: Esprit d'équipe, mouvement latéral, agilité, équilibre et force de préhension.

Modifications: Séparez le groupe en deux dragons. La tête du premier dragon doit essayer d'attraper la queue du deuxième et vice-versa.