

FOLLOW THE LEADER

Stage of Activity: All

Equipment: None

Time: 5-10 Minutes

Number of people: Unlimited

How it Works:

Have a basic game of follow the leader where one athlete must stay right behind their partner and must mimic the sport specific movements.

Applications: Great for warm up, keeping athlete's head and eyes up, agility, quickness, and decision-making.

Modifications: Can be used in all environments: field, court, pool, snow, ice, gym.

[TOP/HAUT ↑](#)

SUIVEZ LE GUIDE

Stade de l'athlète: Tous

Équipement: Aucun

Durée: 5-10 Minutes

Nombre de personnes: Illimité

Instructions:

Partie de Suivez le guide dans laquelle un athlète doit se tenir derrière son partenaire et imiter les mouvements spécifiques au sport.

Applications: Échauffement, maintien de la tête haute et du regard droit devant de l'athlète, agilité, rapidité et prise de décisions.

Modifications: Convient aux environnements suivants : terrain, court, piscine, neige, glace et gymnase.