

smaggxx

MODES DE JEU RECOMMANDÉS



SMAGGXX® – MODES DE JEU RECOMMANDÉS

PRINCIPE DE BASE

Il existe de nombreuses façons de jouer au SMAGGXX® et de l'utiliser. Le SMAGGXX® est particulièrement adapté comme **outil d'entraînement** (neuro-athlétisme), **activité de loisirs** (au parc, à la plage), **sport de compétition** (selon les règles officielles du SMAGGXX®), **méthode thérapeutique** (prévention, rééducation) ou encore pour **favoriser la santé au travail** (pauses actives, « fitness snacks »). Les recommandations suivantes sont données uniquement à titre d'exemple. Elles ont pour objectif de fournir des orientations et des idées, sans limiter d'aucune manière les possibilités d'utilisation du SMAGGXX®.

La créativité de chaque joueur fait partie intégrante du SMAGGXX®. Le SMAGGXX® peut être pratiqué partout, ne fixe aucune limite et est accessible à tous, **quel que soit l'âge, le niveau de condition physique ou le genre**.

Les joueurs, entraîneurs, enseignants, thérapeutes, entreprises, clubs et tous les autres utilisateurs sont expressément invités à développer leurs propres formats de jeu et méthodes d'entraînement, et à les adapter à leurs besoins et préférences individuels.

MODE CONNEXION

PRINCIPES DU JEU

- 🌀 Deux joueurs ou plus jouent ensemble dans le but de maintenir la balle en jeu aussi longtemps que possible, sans qu'elle ne touche le sol.
- 🌀 Il n'y a ni adversaire ni système de points.
- 🌀 Les joueurs se passent la balle en se soutenant mutuellement afin qu'elle soit touchée le plus grand nombre de fois possible au sein du groupe.

RULES:

- 🌀 Le nombre de joueurs n'est pas limité.
- 🌀 Le jeu se joue avec une seule balle.
- 🌀 Chaque joueur utilise deux Splates®, une dans chaque main.
- 🌀 La balle peut être jouée avec la Splate® droite ou la Splate® gauche.
- 🌀 Il est autorisé de toucher la balle plusieurs fois avant de la passer à un autre joueur (par exemple en jonglant brièvement).
- 🌀 Il n'existe aucun ordre prédéfini selon lequel les joueurs doivent se passer la balle.
- 🌀 La balle ne doit pas toucher le sol.
- 🌀 Les joueurs sont libres de se déplacer dans l'espace.

OBJECTIFS:

- 🌀 Favoriser la coopération et la communication.
- 🌀 Améliorer le rythme et le contrôle de la balle.
- 🌀 Encourager le mouvement et la participation active au sein d'un groupe.

FOCUS MODE CONCENTRATION

PRINCIPES DU JEU

- 🌀 Un seul joueur joue contre un mur ou une autre surface plane appropriée.
- 🌀 L'objectif est de contrôler la balle et de la maintenir en jeu le plus longtemps possible.
- 🌀 Des tâches supplémentaires peuvent être combinées avec le jeu.

RÈGLES:

- 🌀 Le jeu se pratique seul avec une seule balle.
- 🌀 Le joueur utilise deux Splates®, une dans chaque main.
- 🌀 La balle est jouée alternativement avec la Splate® droite puis la Splate® gauche.
- 🌀 Après chaque frappe, la balle doit toucher le mur ou une autre surface désignée.
- 🌀 La balle ne doit pas toucher le sol.
- 🌀 Les tâches supplémentaires ne doivent pas interrompre le déroulement du jeu.
- 🌀 Exemples de tâches supplémentaires
 - 🌀 Compter à voix haute en montant puis en descendant.
 - 🌀 Compter dans une langue étrangère.
 - 🌀 Épeler des mots.
 - 🌀 Résoudre de simples calculs mathématiques.

OBJECTIFS:

- 🌀 Améliorer la concentration et l'attention.
- 🌀 Améliorer la vitesse de réaction et le contrôle de la balle.
- 🌀 Développer la coordination des deux mains.
- 🌀 Améliorer la capacité à réaliser simultanément des tâches motrices et cognitives.

MODE DÉFI

PRINCIPES DU JEU

- 🌀 Un joueur seul, ou plusieurs joueurs ensemble, réalisent des défis dynamiques qu'ils définissent eux-mêmes.

RÈGLES:

- 🌀 Chaque joueur joue avec sa propre balle (par exemple contre un mur ou en jonglant).
- 🌀 Chaque joueur utilise deux Splates®, une dans chaque main.
- 🌀 Les joueurs définissent leurs propres règles supplémentaires selon le défi. Par exemple, ils décident si la balle doit être jouée en alternant entre la Splate® droite et la Splate® gauche, ou si elle peut toucher le sol.
- 🌀 Exemples de défis
 - 🌀 Atteindre un certain nombre de touches de balle.
 - 🌀 Jouer pendant une durée déterminée.
 - 🌀 Atteindre une zone cible précise.
 - 🌀 Réaliser un parcours défini.

OBJECTIFS:

- 🌀 Renforcer la motivation et l'endurance.
- 🌀 Améliorer la concentration et les réflexes.
- 🌀 Développer la précision et le contrôle de la balle.
- 🌀 Favoriser un entraînement orienté vers des objectifs.

MODE ÉQUILIBRE

PRINCIPES DU JEU

- 🌀 Un joueur effectue des exercices de mouvements contrôlés sans frapper la balle avec une Splate®.
- 🌀 L'accent est mis sur la précision, le rythme et la qualité des mouvements. La vitesse et la compétition sont mises de côté.

RÈGLES:

- 🌀 La balle reste en équilibre sur la surface d'une ou des deux Splates® pendant que le joueur effectue des mouvements contrôlés, par exemple avec les bras ou l'ensemble du corps (squats).
- 🌀 Les exercices peuvent être réalisés debout, en marchant, assis ou de toute autre manière.
- 🌀 La forme détaillée de chaque exercice est laissée au choix de chaque joueur.

OBJECTIFS:

- 🌀 Améliorer le contrôle du corps et la mobilité.
- 🌀 Développer l'équilibre et la coordination.
- 🌀 Améliorer des schémas de mouvements contrôlés et conscients.

MODE PERFORMANCE

PRINCIPES DU JEU

- 🌀 Un joueur affronte un adversaire pour marquer des points. Le jeu peut également se pratiquer en double (quatre joueurs).
- 🌀 Le jeu se déroule au-dessus d'un filet sur un terrain prévu à cet effet.
- 🌀 L'accent est mis sur la performance, la compétition et la comparaison entre les joueurs.

RÈGLES:

- 🌀 Le jeu se déroule conformément aux Règles officielles de compétition du SMAGGXX®.
- 🌀 Il existe actuellement trois disciplines :
 - 🌀 SMAGGXX® × Original
 - 🌀 SMAGGXX® × Pickleball
 - 🌀 SMAGGXX® × Tennis

OBJECTIFS:

- 🌀 Garantir une compétition équitable selon les règles officielles.
- 🌀 Offrir un défi sportif.
- 🌀 Favoriser la participation et l'organisation de compétitions et de tournois.