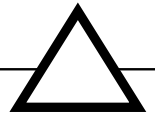
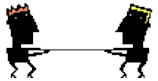
Pour apprendre à jouer avec le xister

	◊ avec le xister coup droit= « main préférée » gauche= revers	Manipulations	Atteindre une zone au mur 	Atteindre une zone au sol	Jouer longtemps sans s'arrêter	Jouer face à face 
En jouant tout seul	Droite					
	Gauche					
	Droite/gauche					
En jouant avec un partenaire	Droite					
	Gauche					
	Droite/gauche					
En jouant avec plusieurs partenaires	Droite					
	Droite/gauche					
	Gauche					

►Toutes les activités avec deux ou plusieurs joueurs se pratiquent d'abord en s'aidant les uns les autres de façon à établir des records, puis les partenaires deviennent des adversaires.