

Jeux de lutte – Contact physique: Jeu de mains

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent leur qualité de réaction et apprennent à taper sur les paumes de leur camarade sans causer de douleurs.

A et B se tiennent face à face, bras tendus en avant, paumes contre paumes. Lorsque B (dont les paumes sont sous celles de A), exerce une pression sur les paumes de A, A essaie de taper sur les paumes de B.

Si A réussit, il gagne un point. Si B retire ses mains à temps, c'est lui qui remporte le point et qui se place dans la situation initiale de A, paumes retournées vers le bas. Mais si B retire ses mains sans que A n'ait fait le moindre mouvement, c'est A qui gagne le point.



Variante

A et B sont assis en tailleur, face à face. A place ses mains sur les genoux de B. Les mains posées derrière le dos, à plat sur le sol, B doit essayer de toucher les mains de A.

Source: Sigg, B., Teuber-Gioiella, Z. (1999). Cahier pratique «mobile» 2/1999: Juguler la violence par des jeux de lutte. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO