

Jeux de lutte – Position du corps: Retourne l'escargot!

Un exercice à deux: les enfants essaient de retourner leur partenaire sur le dos et de le maintenir dans cette position.

Un élève est étendu sur le ventre et il essaie d'adhérer le maximum au sol.
Un camarade doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.



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