Jeux de lutte – Avec des objets: Rugby à genoux

Cet exercice – inspiré du rugby – sollicite les enfants à plusieurs niveaux: ils doivent s'emparer d'une balle et la propulser au-delà d'une limite.

Deux équipes de petite taille se font face, en position agenouillée et mains posées au sol, sur une surface carrée composée de tapis de sol. Un ballon lourd est placé au milieu. Au signal, les deux équipes se ruent sur le ballon et tentent de l'expédier au-delà des limites du terrain adverse.

Lorsqu'une équipe réussit, elle remporte deux points. Si elle parvient à renverser les détenteurs du ballon sur le dos, elle bénéficie d'un point supplémentaire, puis le jeu recommence dans la position initiale.

Matériel: Ballon lourd, tapis

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