Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Dos à dos

La traction est l'élément central de cet exercice. Les enfants sont dos à dos et essaient de faire basculer leur adversaire sur le côté.

Deux élèves sont assis au sol, dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur le côté droit, jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Ce jeu nécessite un tapis.

Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Dos à dos

Matériel: 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