Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Un pied dans la mare

Cet exercice permet d'améliorer leur stabilité. Les enfants essaient d'attirer leur partenaire respectif dans un espace défini.

Face à face, les deux élèves se tiennent par les mains. Entre eux se trouve un étang (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie d'attirer son adversaire dans l'eau. Celui qui se mouille le premier a perdu.

Variantes

- Se donner les mains, les bras croisés.
- Sans se tenir les mains au départ.

Matériel: Cerceau, corde, etc.

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