Jeux de lutte – Dans l'espace: A l'assaut!

Un jeu collectif: durant cet exercice, une équipe doit conquérir une place et en exclure tous ses adversaires.

Construire une plateforme à l'aide de matelas. L'équipe A y prend place. Au signal, l'équipe B essaie de conquérir la place. Le jeu est terminé lorsque l'équipe A au complet est expulsée de son territoire. Tout joueur qui est sorti une fois de la plateforme n'a plus le droit d'y retourner.

Variante

Plusieurs plateformes ou des surface plus grandes selon le nombre d'élèves. Les joueurs s'affrontent à genoux, il est interdit de poser un pied à plat sur le tapis. Le gagnant est celui qui reste en dernier sur la plateforme.

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