

# Jeux de lutte – Position du corps: Tiens-le fermement!

Avec cet exercice en groupe, les enfants découvrent les premières prises. Ils essaient de renverser leur adversaire sur le dos.

Deux élèves sont assis au sol, dos à dos. Au signal, chacun doit se retourner aussi vite que possible et essayer de renverser son adversaire sur le dos. Le jeu dure environ 60 secondes. On peut aussi varier les positions initiales.



---

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**