

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (équilibre): Duel

Les enfants aiment les petits jeux de lutte. Cet exercice consacre celui qui parvient à déséquilibrer son camarade.

Par deux, placez-vous face à face sur une jambe, paumes contre paumes. Essayez maintenant de déséquilibrer votre adversaire en le poussant, en relâchant soudainement la pression ou en déplaçant les mains de côté. Changez régulièrement de jambe.



Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Essayez de combattre les yeux fermés.
- Combat de gladiateurs: le vainqueur du duel affronte un autre vainqueur au tour suivant, tandis que le perdant lutte contre un autre perdant. Le tournoi peut se poursuivre pendant plusieurs pauses (actives)!
- Combat de pieds: en vous tenant sur une jambe, essayez de vous déséquilibrer avec l'autre pied.

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Pauses actives»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO