

## Perception par le mouvement – Sens de la force: Jeux extensifs – Sumo



Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception de la force externe (traction, pression du partenaire) et de sa propre résistance, dosage de la force pour garantir sa propre stabilité et simultanément déséquilibrer le partenaire.

**Histoire:** Deux sumotoris s'affrontent sur un ring.

Les enfants, face à face, se donnent la main gauche (ou la main droite). Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement avec des mouvements de traction et de poussée. Le sumotori qui pose un pied hors du tapis a perdu. Plus la surface du ring est petite, plus le combat est bref.

**Matériel:** Tapis

---

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO