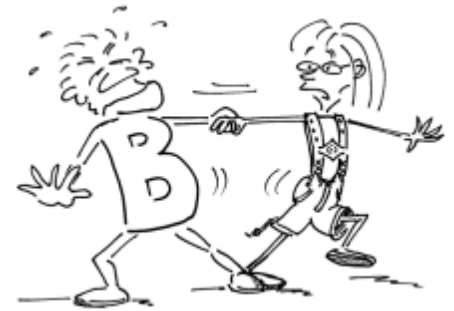


Jeux de lutte – Mesurer ses forces: Lutte autrichienne

En tirant ou en poussant, les élèves essaient de déséquilibrer leur partenaire durant cet exercice.

Deux élèves se font face, chacun plaçant le côté extérieur de son pied contre celui de l'adversaire. Se tenant par la main, chacun essaie de déséquilibrer l'autre en tirant ou poussant, ou en l'obligeant à soulever la jambe du sol.



Variantes

- Les deux élèves se font face, jambes écartées, et se tiennent par les bras.
- Les deux élèves se placent côte à côte; ils s'accrochent par le bras et leurs mains se rejoignent pour consolider la prise.

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