

Jouer: Lutter

Dans cet entraînement, lequel ne nécessite que quelques tapis et ballons lourds, les enfants apprennent à combattre avec fair-play tout en s'amusant.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 8-10 ans
- Niveaux de progression: débutants



Objectifs d'apprentissage

- Développer une attitude coopérative
- Lutter sous forme de jeu et avec loyauté

[Entraînement: Lutter](#) (pdf)

Source: Tim Hartmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO