J+S-Kids - Lutter et se bagarrer: Combat au sol

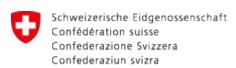
Les enfants combattent au sol. Cet exercice est un excellent moyen pour développer la perception corporelle. Il permet aussi de vivre des émotions qu'il faut apprendre à contrôler.



A et B sont assis côte à côte sur des tapis fins, les jambes tendues en sens inverse. Le bras le plus proche de l'adversaire est posé sur l'épaule qui se trouve le plus loin. Au signal, chacun essaie de renverser l'autre sur le dos.

Variantes

- L'adversaire doit être maintenu sur le dos 10 à 20 secondes; de son côté, il essaie de se tourner sur le ventre ou de se redresser.
- Modifier la position de départ: dos à dos, assis ou à genoux face à face.
- Deux enfants de petite taille luttent contre un enfant particulièrement grand et fort.



Office fédéral du sport OFSPO