J+S-Kids – Lutter et se bagarrer: Voleur de trésor

Dans cet exercice, les enfants doivent conquérir des objets et les défendre.

Deux enfants se font face, à plat ventre sur un tapis.
Bras tendus, ils tiennent une balle entre eux. Au signal, chacun essaie de la tirer sous lui.

Variantes

- Tenir la balle avec les pieds, allongé sur le dos.
- Un enfant garde la balle sous son ventre en position quadrupédique; l'autre essaie de s'en emparer.
- Combat deux contre deux.
- Utiliser des coussins.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO