

## Pour les enfants – Lutte: Leçon 7 «Jouer, s'empoigner et se battre 4»

Au cours de cette leçon, les enfants exercent la projection avec la hanche («Sensemann»). En présence de participants de niveau avancé, il est recommandé de demander l'aide d'un moniteur supplémentaire.



[J+S-Kids – Lutte: Leçon 7 «Jouer, s'empoigner et se battre 4»](#) (pdf)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**