

Pour les enfants – Lutte: Leçon 8 «Jouer, s'empoigner et se battre 5»

Au cours de cette leçon, les enfants entraînent la projection par-dessus l'épaule. Ils se livrent à de petits combats.



[J+S-Kids – Lutte: Leçon 8 «Jouer, s'empoigner et se battre 5» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO