

Pour les enfants – Lutte: Leçon 6 «Jouer, s'empoigner et se battre 3»

Au cours de cette leçon, les enfants livrent leurs premiers combats. Ils exercent différentes techniques pour se libérer de l'emprise de leur adversaire ou pour le retourner sur le sol.



[J+S-Kids – Lutte: Leçon 6 «Jouer, s'empoigner et se battre 3» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO