

Pour les enfants – Lutte: Leçon 5 «Jouer, s'empoigner et se battre 2»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent la technique «Half-Nelson» (retourner l'escargot). En préambule, ils réalisent un parcours d'obstacles pour améliorer leur capacité de coordination.



[J+S-Kids – Lutte: Leçon 5 «Jouer, s'empoigner et se battre 2»](#) (pdf)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO