

Pour les enfants – Lutte: Leçon 9 «Jouer, s'empoigner et se battre 6»

Au cours de cette leçon, les enfants expérimentent la technique dite de «ceinture en pont»; elle consiste à retourner l'adversaire le long de l'axe du corps.



[J+S-Kids – Lutte: Leçon 9 «Jouer, s'empoigner et se battre 6» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO