

Jouer – Jeux de lutte et de combat: Chute du mur

Les jeux de lutte sont empreints de rituels. Avant et après un combat, les enfants se serrent la main en signe de respect.



Deux enfants maintiennent entre eux un petit matelas. En poussant, se décalant ou en variant la force, les enfants essayent de faire tomber le matelas du côté de l'adversaire.

Matériel: Tapis

Source: [J+S-Kids – Lutte: Leçon 3 «Contacts physiques 3»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO