

Jouer – Jeux de poursuite: Virus

Les jeux de poursuite sont excellents pour activer le système cardio-vasculaire. Cet exercice développe également la coopération.



Un à deux loups ont une «maladie transmissible» par simple contact. L'enfant contaminé se couche sur le dos et bouge les bras et les jambes.

Deux enfants encore «sains» peuvent secourir l'enfant malade et le transporter à l'hôpital (sur un tapis ou dans un coin définis auparavant). Ceux-ci ne peuvent pas être attrapés. A l'hôpital, les enfants sont vite soignés et peuvent à nouveau entrer en jeu.

Matériel: Tapis

Source: [J+S-Kids – Judo: Leçon 7 «Immobilisation et possibilité de sortie / Combattre au sol»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO