

L'école du courage – Renforcement musculaire: Combat de coqs

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à se battre de manière loyale et renforcent leur musculature globale.



Les élèves se battent loyalement en partant de la position à genoux ou debout. Ils choisissent eux-mêmes leur partenaire.

Matériel: Tapis de réception, évent. tapis

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO