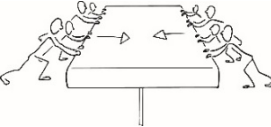

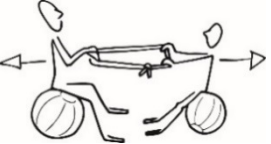



## Lutter

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
lutter	<p><b>Jeu «pousser le tapis»:</b> Former deux équipes de même taille. Un tapis 40cm se trouve au milieu de la salle. Les groupes se placent du côté long du tapis. Sur un signe, le tapis est poussé. Le groupe qui réussit à faire passer le tapis par-dessus la ligne du groupe adverse gagne.</p>	1 tapis 40cm	
lutter	<p><b>Exercice avec partenaire «une jambe»:</b> Le parent écarte une jambe vers l'avant. L'enfant saisit cette jambe avec ses deux mains et avance lentement. Le parent saute en utilisant l'autre jambe. Faire le même exercice avec une jambe tendue vers l'arrière. Changement de jambe et changement de rôle. Attention : ne pas trop lever la jambe de l'enfant.</p>		
lutter	<p><b>Exercice «medizin ball»:</b> Le parent et l'enfant s'asseyent chacun sur un «medizin ball». Les deux se tiennent en s'accrochant à une corde attachée ensemble. Sur un signe, le parent et l'enfant tirent. Qui est le premier à tomber de la balle?</p>	2 «medizin ball» corde	

lutter	<p><b>Exercice avec partenaire «dos à dos»:</b>  Le parent et l'enfant s'asseyent dos à dos au sol et essayent de se lever en même temps sans qu'un des deux ne tombe.</p>	éventuellement un tapis de sol	
lutter	<p><b>Station à engins «faire de l'escrime»:</b>  Le parent est debout sur un banc posé à l'envers, l'enfant est debout sur la partie large (sommets) de l'autre banc. Faire de l'escrime avec un journal enroulé. Qui est le premier à tomber du banc?</p>	2 bancs journal	