Les 3 points d'appui

Cycle 3

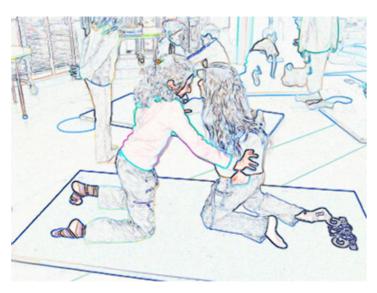
durée : deux manches de 10 secondes.

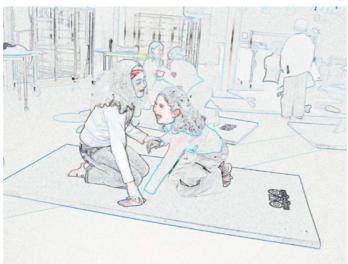
Matériel : 1 tapis

But du jeu : faire poser un 3° point d'appui au sol à son adversaire.

Dispositif: Chaque lutteur se positionne à genoux (et doit garder cette position) sur un tapis et doit faire poser un autre point d'appui à son adversaire (mains,

avant-bras, épaule...).





	Joueur 1	Joueur2
1° manche	0-5	0-5
2° manche	0-5	0-5
total	0-5-10	0-5-10

Ien Bergerac-Est 20 rue du périgord 24100 Bergerac tel : 05 53 57 14 42

Courriel: ce.ien-bergest@ac-bordeaux.fr