

Lutte « à linge » - EPS Voltaire

Faire de l'exercice en jouant ? C'est possible grâce à ce jeu. Il faut être 2 minimum.



Pour jouer à la Lutte « à linge », il vous faut :

- 4 pinces à linge (2 chacun) = se seront les « cibles » (1 de chaque côté des cuisses, placées légèrement derrière.
- Un chronomètre/timer
- Délimiter un espace de Lutte pour ne rien casser !
- Attacher les cheveux
- Un échauffement complet

Commencer un « combat » de Lutte « à linge », quelques règles :

- Ne pas faire mal à son adversaire (aucun coup ne sera donné). Cette Lutte se veut éducative, il faut récupérer les pinces à linge.
- Attaquer : récupérer une pince à linge sur votre adversaire = 1 point ! (Ne pas la remettre avant la fin du combat, déposez là sur le côté)
- Se défendre : saisir son adversaire pour l'empêcher de vous attraper les pinces à linge (toujours sans lui faire mal).
- Rituels de Lutte : Placez-vous dans les coins opposés de votre zone / Se placer au centre / Se saluent / Se saisir / Aller (pour commencer le « combat ») / Stop (si un des deux ne se sent pas bien)
- Avoir un arbitre peut faciliter le « combat »
- Le combat dure 2 minutes maximum.



Comment gagner un « combat » de Lutte « à linge » :

Pour gagner un « combat » de Lutte « à linge », deux possibilités :

- il faut récupérer toutes les pinces à linge de son adversaire
- vous êtes arrivé au terme des 2 minutes, celui qui a gardé le plus de pince à linge sur lui gagne le « combat »
- si il y a égalité, un temps supplémentaire de 30 secondes est accordé.

Le vainqueur a le droit de donner un exercice physique (comme gage) au joueur adverse.