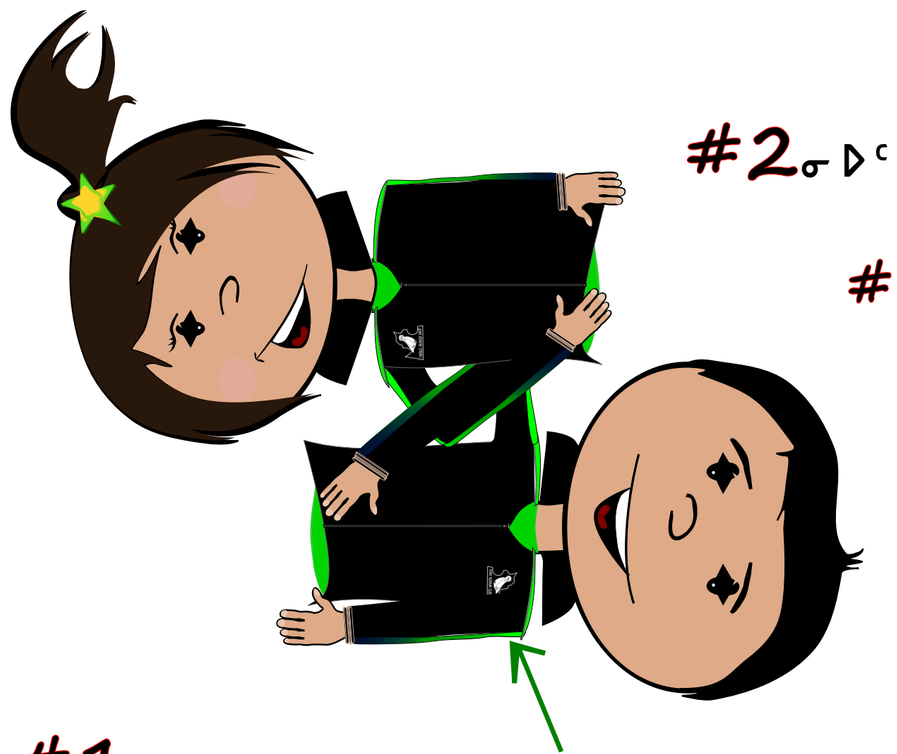
ᓂᐅᒃᑯᑦ ᓄᑦᓱᑎᓂᖅ
Combat de jambe

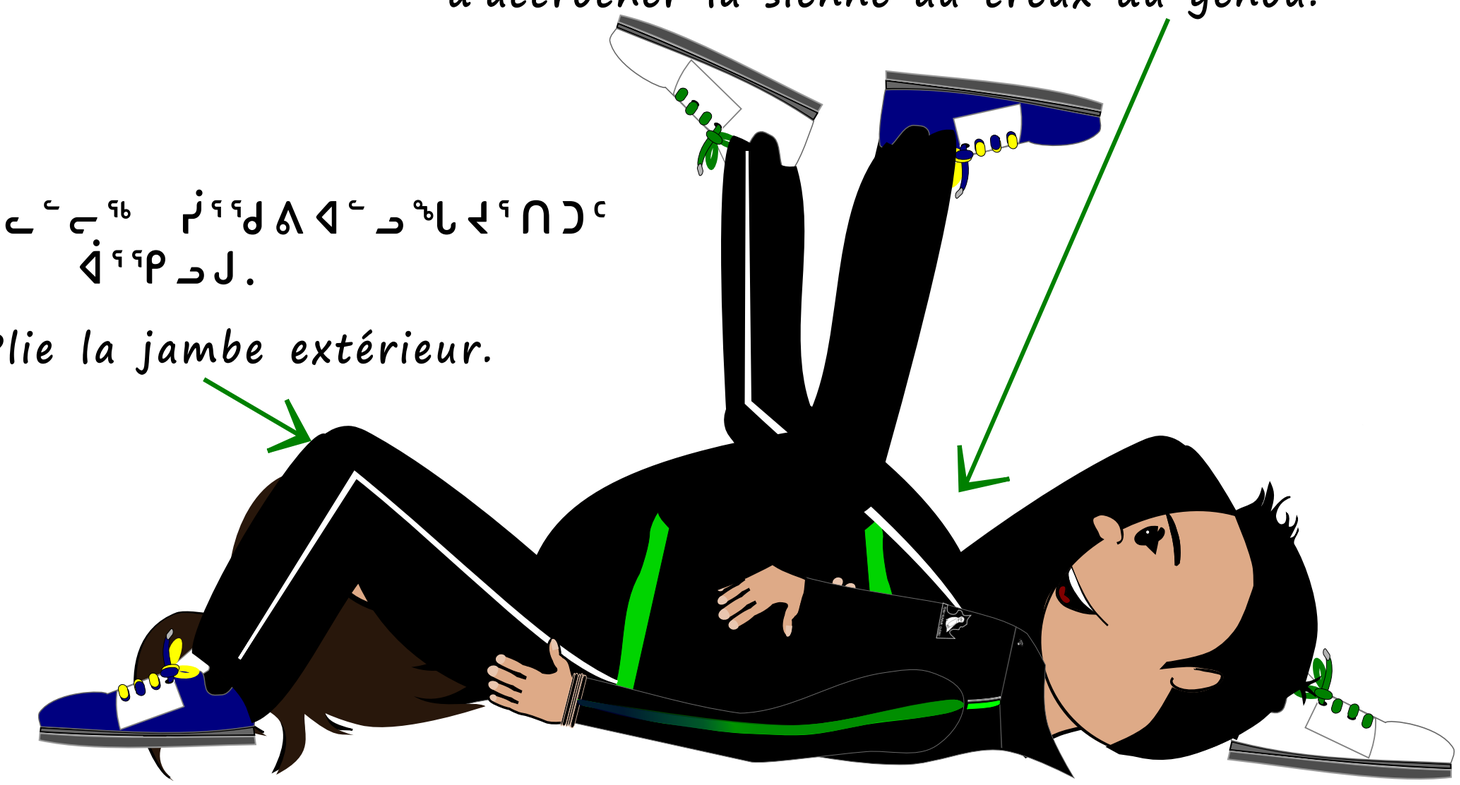
#3ᐱᒋᐊᖁᔭᐅᓕᕈᑦᑎᒃ, ᓂᐅᑎᒃ ᐃᓗᐊᓃᓐᓂᓵᒃ ᖁᒻᒧᐊᑎᓗᒋᒃ ᐱᖕᖕᒍᐊᖅᑲᑎᑉᐱᑦ ᓱᖅᖁᖕᒐᑕ ᓇᓛᓄᖅᓗᒍ.

#3Au signal,balance la jambe près de ton partenaire afin d'accrocher la sienne au creux du genou.



#2ᓂᐅᑦ ᓯᓚᑦᓚᖅ ᓱᖅᖁᕕᐊᑦᓗᖕᒐᔪᖅᑎᑐᑦ ᐋᖅᑭᓗᒍ.

#2Plie la jambe extérieur.



#1ᓇᑎᖅᒥ ᓇᓚᓗᑎᒃ, ᑭᐳᖕᖕᒐᓗᑎᒃ, ᑕᓕᒃᑯᑦ ᐃᑯᓯᒃᑯᓗ ᐱᑐᑦᓯᒪᓗᑎᒃ.

#1Couche-toi au sol, avec ton partenaire sens opposé. Accroche le bras près de ton partenaire au creux du coude.

#4ᑕᐅᓄᖕᒐ ᓄᑦᓱᓗᒍ ᓂᐅᓐᓄᕕᑦ, ᐱᖕᖕᒍᐊᖅᑲᑏᑦ ᓇᐸᒃᑲᑎᒐᓱᐊᖅᓗᒍ.

#4En tirant vers le bas avec votre jambe,. essaie de renverser ton partenaire vers l'arrière.

©Commission scolaire Kativik School Board / ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᓕᓇᓂᖅ 2014