

Des mots de référence pour les jeux de lutte

| Des actions | Des parties du corps | D'autres mots |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| mettre – tirer – être | les coudes – le pied | à quatre pattes – l'enfant |
| ramper – peser | les cheveux | des coups de poings |
| tordre – étrangler | les doigts | l'autre |
| tenir – donner – fixer | le genou – les chevilles | un coup – un croche-pied |
| marcher – lutter – | les bras – les poignets | les vêtements |
| exclure – s'appuyer | le cou – la nuque | le pantalon – le maillot |
| rouler | les poignets | le carrelage |
| pousser – attraper – | les mains | le tapis – le tatami |
| gagner | le dos – le ventre | l'attaquant – le défenseur |
| bouger – lâcher – sortir | la cuisse – la jambe | le sablier – l'arbitre |
| tourner – aider – | l'épaule – le mollet | le maître du temps |
| avancer | son – ses | loin – mieux – contre |
| retourner – regarder | leur – leurs | vite – il y a – bien |
| se | | soi-même |
| | | droit – debout – fort |
| | | rapide - lent |