

Combat de crabes

N° du poste

Mise en place du poste:

Assembler 2 petits tapis par le côté étroit.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Couché sur le ventre, l'un en face de l'autre, soulever les bras et le haut de corps. Mettre les mains du partenaire au sol. Le premier qui arrive à maintenir les mains du partenaire au sol pendant au moins 2 secondes a gagné.