

Pousser sur les épaules

N° du poste

Mise en place du poste:

Délimiter un terrain rectangulaire à l'aide de petits tapis.

Matériel:

- 9-12 petits tapis
- 4 balles de tennis

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, avec chacun une balle de tennis dans chaque main. Pousser le partenaire hors des tapis. Le premier qui met un pied en dehors à perdu.