

N° du poste

Tirer à la corde

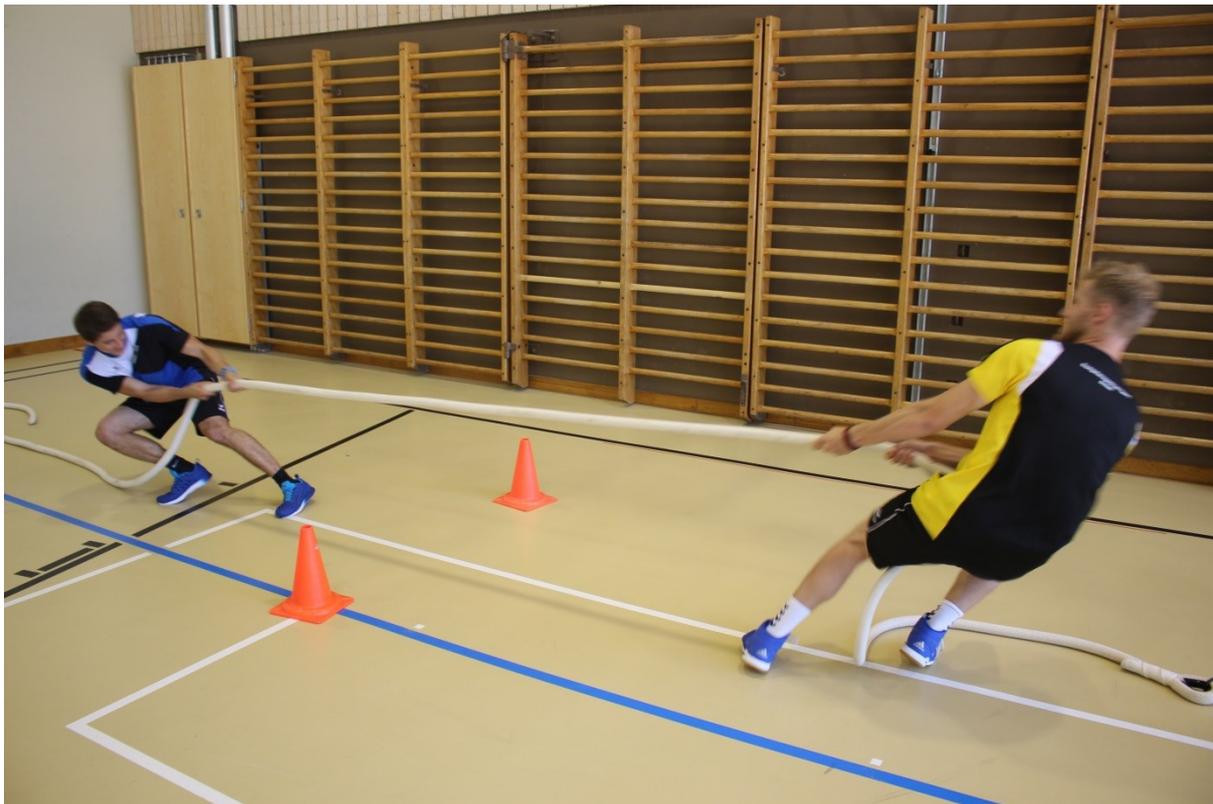
Mise en place du poste:

Démarquer le milieu du terrain à l'aide de cône.

Matériel:

- 1 corde
- 2 cônes

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, à 3-4 m de distance, tenir la corde avec les mains (les cônes sont à distance égale des deux partenaires). Tirer le partenaire par-dessus la ligne du milieu. Le premier qui passe la ligne à perdu.