

Garder la position

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, jambes légèrement écartées, paumes des mains contre celles du partenaire. Faire perdre l'équilibre au partenaire en poussant rapidement et avec force ou en esquivant. Le premier qui bouge ses pieds a perdu.