

Retournement sur le dos

N° du poste

Mise en place du poste:

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

Matériel:

- 4-6 petits tapis

Exercice:



A genoux au milieu du terrain, l'un en face de l'autre, se tenir mutuellement par les épaules. Pousser/tirer le partenaire pour le mettre sur le dos. Le premier qui a les deux épaules sur le tapis a perdu.