

# Tirer hors du cerceau

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 2 cerceaux

Exercice:



Debout dans un cerceau, l'un en face de l'autre, se tenir par les mains/poignets. Tirer/pousser le partenaire hors de son cerceau. Le premier qui touche le sol hors du cerceau a perdu.