

Tirer par-dessus la ligne

N° du poste

Mise en place du poste:
Démarquer une ligne à l'aide de cônes.

Matériel:
○ 2 cônes

Exercice:



Debout avec un pied sur la ligne de démarcation, l'un en face de l'autre, se tenir par l'avant-bras. Tirer le partenaire par-dessus la ligne. Le premier qui franchi la ligne a perdu.

Variante: Le perdant est celui qui lève en premier un pied.