

N° du poste

Bras de fer

Mise en place du poste:

Assembler 2 petits tapis par le côté étroit.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



A plat ventre, l'un en face de l'autre, avec le bras fléchi et le coude au sol, tenir la main du partenaire. L'autre bras en appui sur l'avant-bras devant soi.

Faire poser le dos de la main du partenaire sur le tapis sans perdre le contact coude-tapis. Le premier qui a le dos de la main sur le tapis à perdu.