

Dos à dos

N° du poste

Mise en place du poste:

Assembler 2 tapis par le côté long.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Assis dos à dos, jambes écartées, bras dessus bras dessous. Au signal, faire basculer le partenaire sur le côté droit jusqu'à ce que son épaule (ou son coude) gauche touche le sol. Lors du prochain tour, faire basculer l'adversaire sur la gauche.