

Fruit mûr

N° du poste

Mise en place du poste:

Deux bancs, partie étroite dirigée vers le haut, à environ 1 m de distance l'un de l'autre.

Matériel:

- 2 bancs
- 2 ballon lourd

Exercice:



Vous vous faites face sur les bancs et tenez chacun un médecine-ball dans les mains. Vous essayez maintenant de faire tomber votre adversaire de son banc avec le médecine-ball. Le premier qui touche le sol perd.