

Nr. du poste

Slalom

Mise en place du poste:

Placer les piquets sur une ligne avec env. 1m entre eux.

Matériel par binôme:

- 6 piquets
- 4 ballons de basket

Exercice:



Courir le slalom en dribblant deux balles en même temps.

Variante: dribbler les balles de manière alternée ou en même temps.