

Bouc récalcitrant

N° du poste

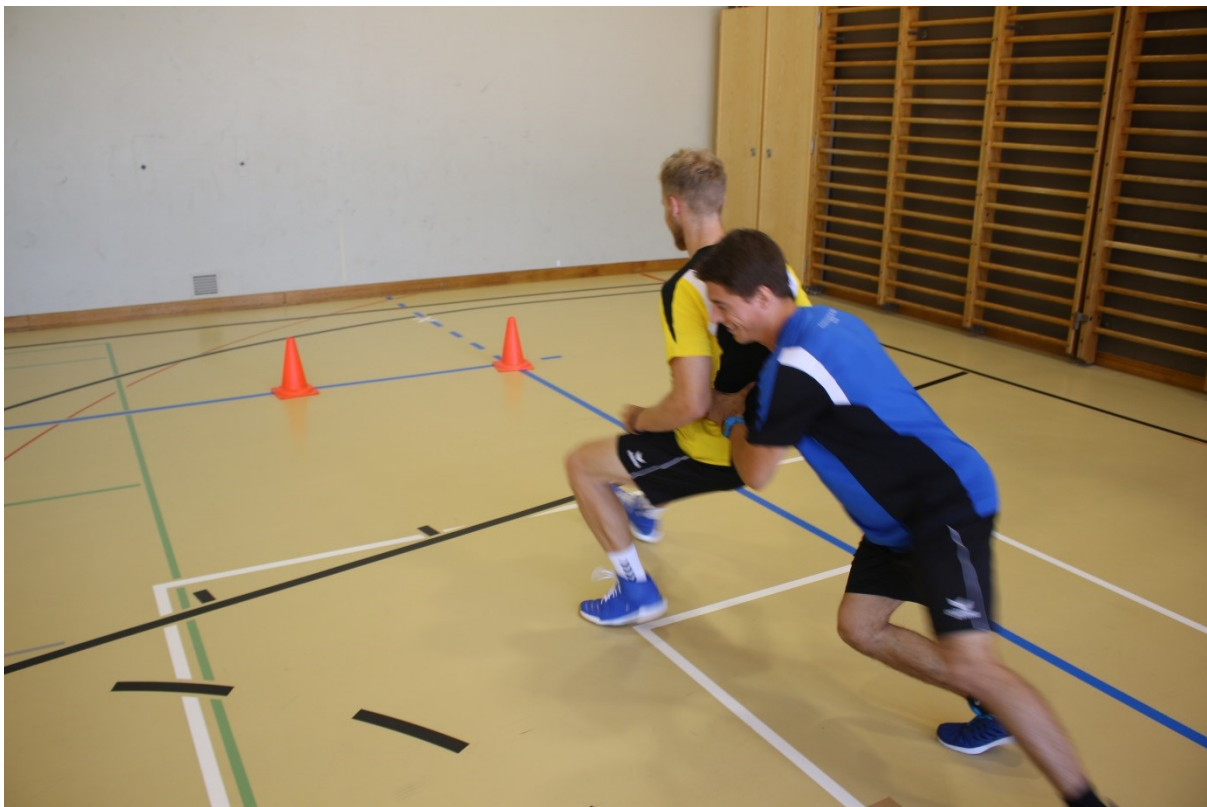
Mise en place du poste:

Délimiter une ligne de fin du terrain à l'aide de cônes.

Matériel:

- 2 cônes

Exercice:



Debout l'un derrière l'autre, le regard dirigé vers l'avant. Pousser le partenaire pour lui faire franchir une ligne délimitée au préalable. Echanger les rôles.

Variante: Chronométrer le temps pris pour franchir la ligne.