

Nr. du poste

Combat de Sumo

Mise en place du poste:

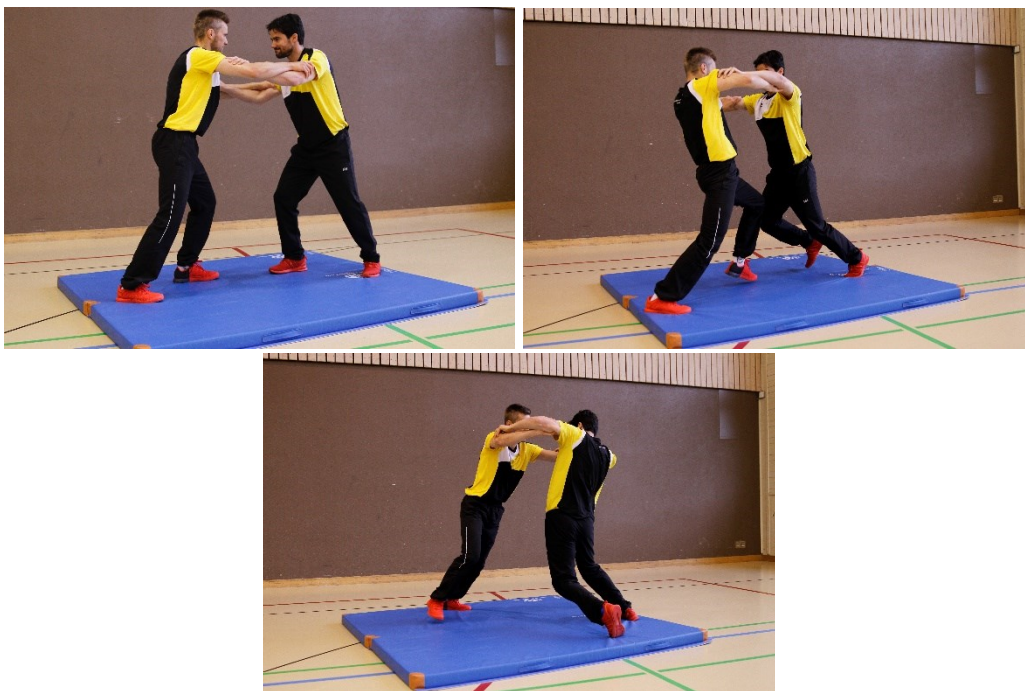
Poser de petit tapis l'un à côté de l'autre.

Matériel:

Par binôme:

- 2 petits tapis

Exercice:



Les participants sont debout en position de base pour la boxe et tiennent leur adversaire à la partie supérieure des bras. Le but est de se pousser l'un l'autre en bas des tapis.

Variante: Le combat se déroule sur les genoux. Si une autre partie du corps mise à part les jambes touchent le tapis, le combat est également perdu.