

Combat de coq

N° du poste

Mise en place du poste:

Délimiter un terrain à l'aide de 4 cônes.

Matériel:

- 4 cônes

Exercice:



Debout sur un pied, l'un en face de l'autre, bras croisés sur la poitrine. Déséquilibrer le partenaire en le bousculant. Le premier qui pose la deuxième jambe au sol a perdu.