

Combat de crabes

N° du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel:

- 2 toiles de rebus

Exercice:



Couché sur le ventre, l'un en face de l'autre, soulever les bras et le haut de corps. Mettre les mains du partenaire au sol. Le premier qui arrive à maintenir les mains du partenaire au sol pendant au moins 2 secondes a gagné.