

Dunker

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis sous le panier de basket; devant le tapis, mettre le mini-trampoline.

Matériel:

- 1 mini-trampoline
- 1-2 gros tapis
- 4-6 petits tapis

Exercice:



Sauter sur le mini-trampoline avec un ballon de basket et essayer de mettre le ballon de basket dans le panier en vol (dunk).