

Exercice de sensibilisation - degré 1

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Debout, toucher de manière contrôlée une cible immobile: A met les mains dans son dos, B le touche par de petites tapes sur le ventre, les épaules, le front. A essaie de garder les yeux ouverts et donne des indications sur l'intensité des frappes.