

# Exercice de sensibilisation - degré 6

---

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:

Adapter la distance à une cible mobile et rapide: A est constamment en mouvement et essaie, grâce à des déplacements rapides, d'esquiver les assauts de B.