

Fuir le tapis

N° du poste

Mise en place du poste:

Former un terrain rectangulaire à l'aide de petit tapis.

Matériel:

- 9-12 petits tapis

Exercice:



A quatre pattes, l'un derrière l'autre. Celui qui est devant essaie de sortir du terrain, son partenaire l'en empêche de manière loyale. Après un moment, inverser les rôles.

Variante : chronométrer le temps jusqu'à ce que la fuite soit réussie ou donner un temps limite pour la tentative de fuite.