

Lutter en pos. d'appui facial

N° du poste

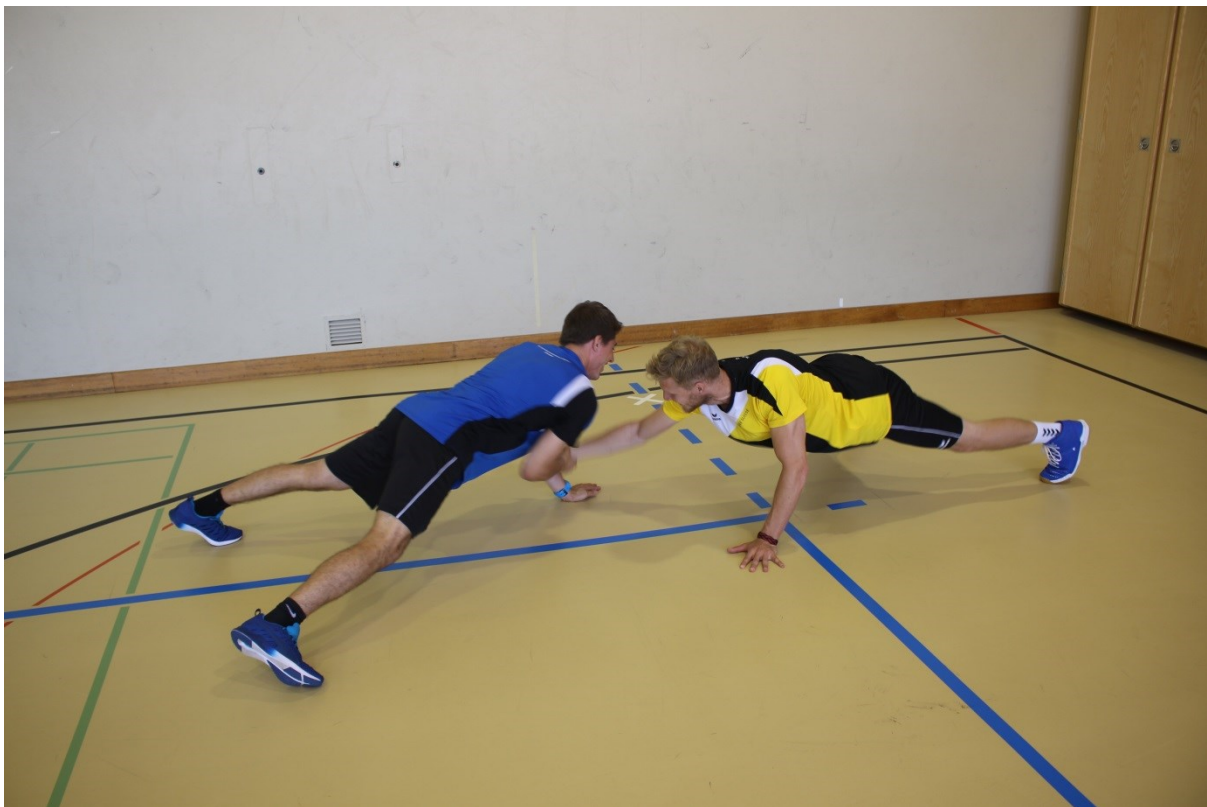
Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, en position d'appui facial. Tirer le bras du partenaire pour lui faire perdre l'équilibre. Le premier qui quitte la position d'appui facial (poser un genou, etc.) a perdu.