

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Fixer les barres le plus haut possible.
Délimiter un terrain à l'aide des cônes.

Matériel par binôme:

- 1 barre parallèle
- 1 Indiacca
- 4 cônes

Exercice:



Se faire des passes par-dessus les barres en tapant l'Indiacca avec la paume de la main. Utiliser toute la largeur et la profondeur du terrain. L'Indiacca doit si possible voler longtemps.

Variante: faire un match en comptant les points.