

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.