

Nr. du poste

Passes

Mise en place du poste:

Mettre deux planches d'équilibre/ballons lourds vis-à-vis avec env. 3m d'écart entre les deux.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 2 planches d'équilibre
- 1 ballon de volley

Exercice:



Se faire des passes avec le ballon de volley tout en gardant l'équilibre sur le ballon lourd/Rola-Bola. Si l'exercice est trop difficile, il est possible de s'entraider (se tenir) et déjà simplement essayer de tenir plus ou moins bien sur le ballon lourd ou le Rola-Bola avant d'ajouter les passes.