

N° du poste

Pouces judo

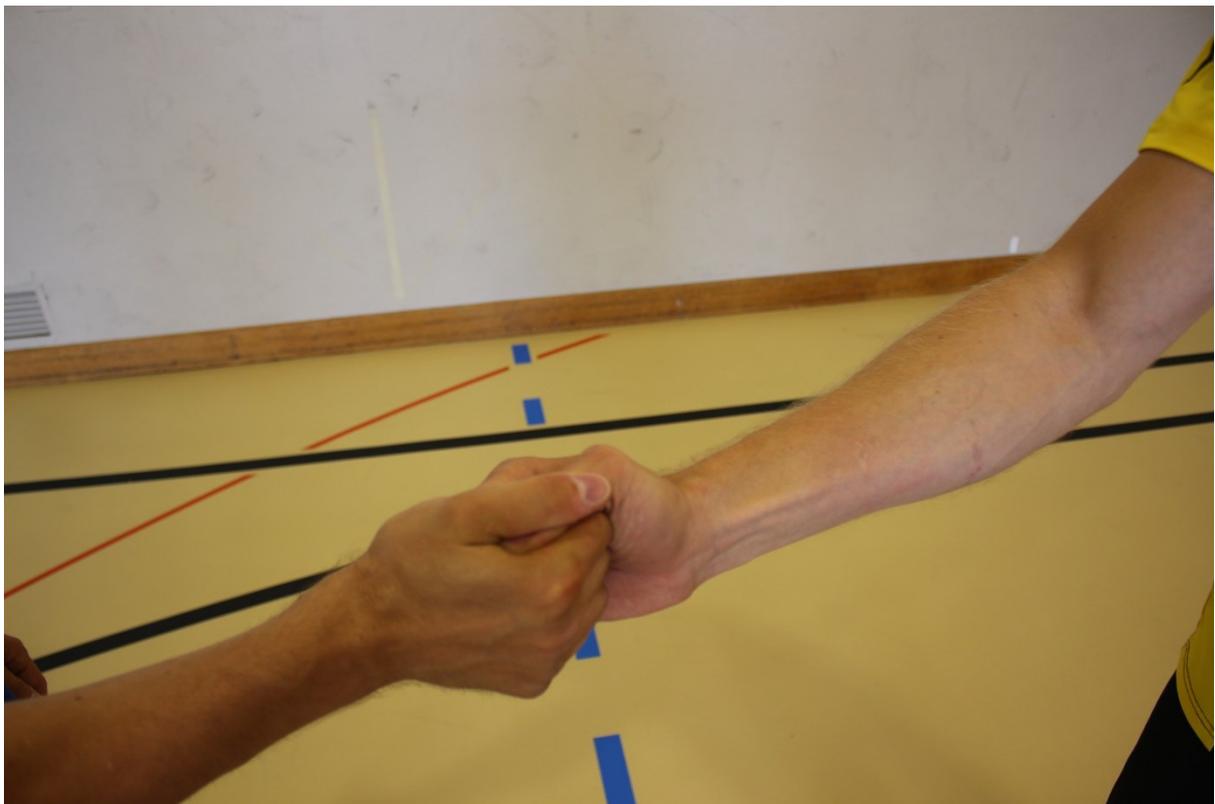
Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Face à face, se tenir la main avec le pouce tendu vers le haut. Au signal, coincer le pouce du partenaire. Le premier qui arrive à coincer le pouce du partenaire pendant au moins deux secondes a gagné. Effectuer l'exercice avec l'autre main.