

Pousser sur les épaules

N° du poste

Mise en place du poste:

Délimiter un terrain rectangulaire à l'aide de petits tapis.

Matériel:

- 9-12 petits tapis

Exercice:



Debout au milieu du terrain, l'un en face de l'autre, se tenir mutuellement par les épaules. Pousser/tirer le partenaire hors du terrain. Le premier qui met un pied en dehors a perdu.

Variante: Terrain plus petit (1-4 tapis).