

Rebond

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un banc, le côté étroit est vers le haut, avec un peu de distance, parallèle au mur.

Matériel par binôme:

- 2 ballons lourds
- 1 banc
- 1 mur

Exercice:



Debout sur le banc, lancer à deux mains le ballon lourd contre le mur sans perdre l'équilibre. Rattraper directement la balle sans qu'elle ne tombe au sol ou après un contact au sol.