

Se pousser dos à dos

N° du poste

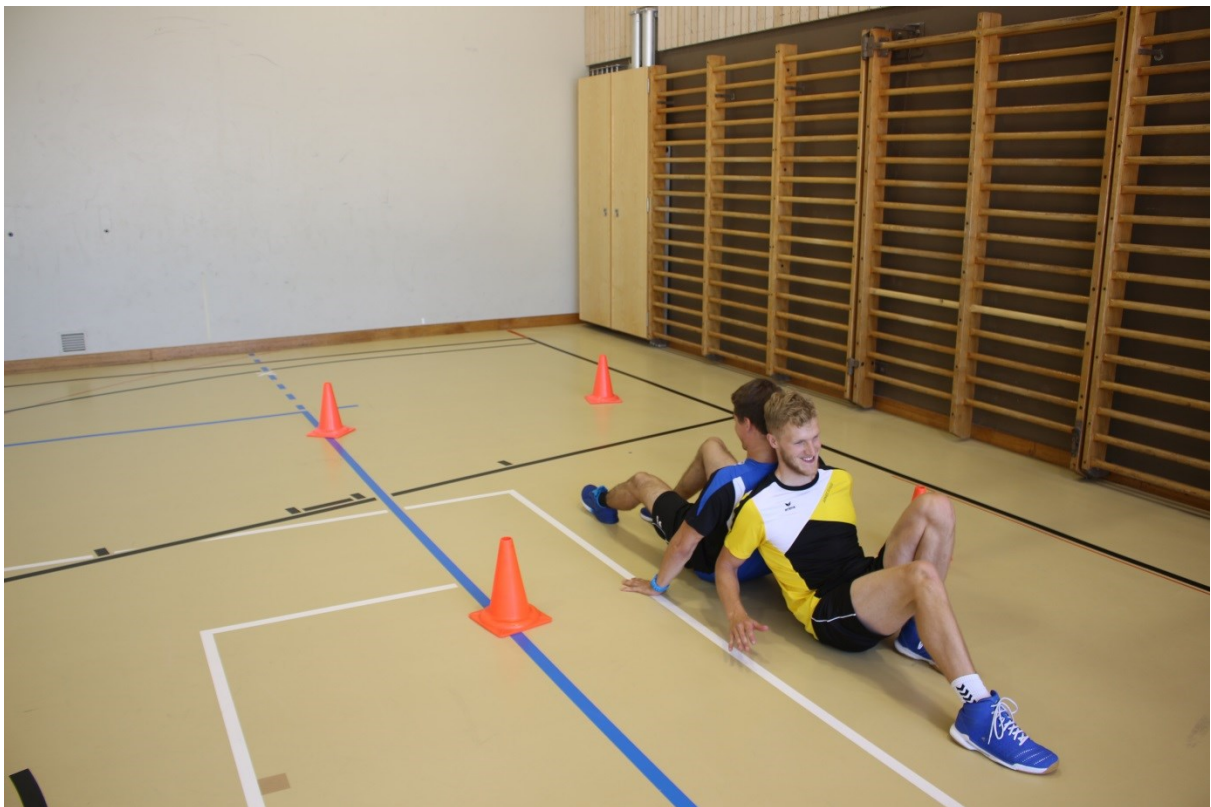
Mise en place du poste:

Délimiter un rectangle à l'aide de 4 cônes et marquer le milieu du terrain avec les deux cônes restant.

Matériel:

- 6 cônes

Exercice:



Assis dos à dos, au milieu du terrain. Au signal, pousser le partenaire au-delà de la ligne de fond (marquée par des cônes). Le premier qui franchit la ligne de fond avec tout son corps a perdu.