

N° du poste

Toucher au corps

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Deux élèves se font face. Au signal, ils essaient d'atteindre l'autre avec le plat de la main. Les cibles sont les épaules (sécurité: frapper seulement par l'extérieur, ne pas croiser) et les genoux (évtl. ventre).