

# Toucher au corps (one touch)

Nr. du poste

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. On joue au temps ou aux points. Changer de partenaire éventuellement.

*Variante:* Sous forme de jeu des ligues (le gagnant monte, le perdant descend).