

Zen

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

Par participant:

- 1 paire de gants de boxe

Exercice:



Deux élèves se font face. A ferme les yeux, reste immobile, les bras le long du corps, et accepte d'être touché. B touche de plus en plus vite le visage et le ventre de B dans un temps donné. A tente de rester relâché. B tend complètement le bras et ramène le poing vers la joue à chaque fois. A compte les touches et retire trois points pour chaque touche trop appuyée. Inverser les rôles.