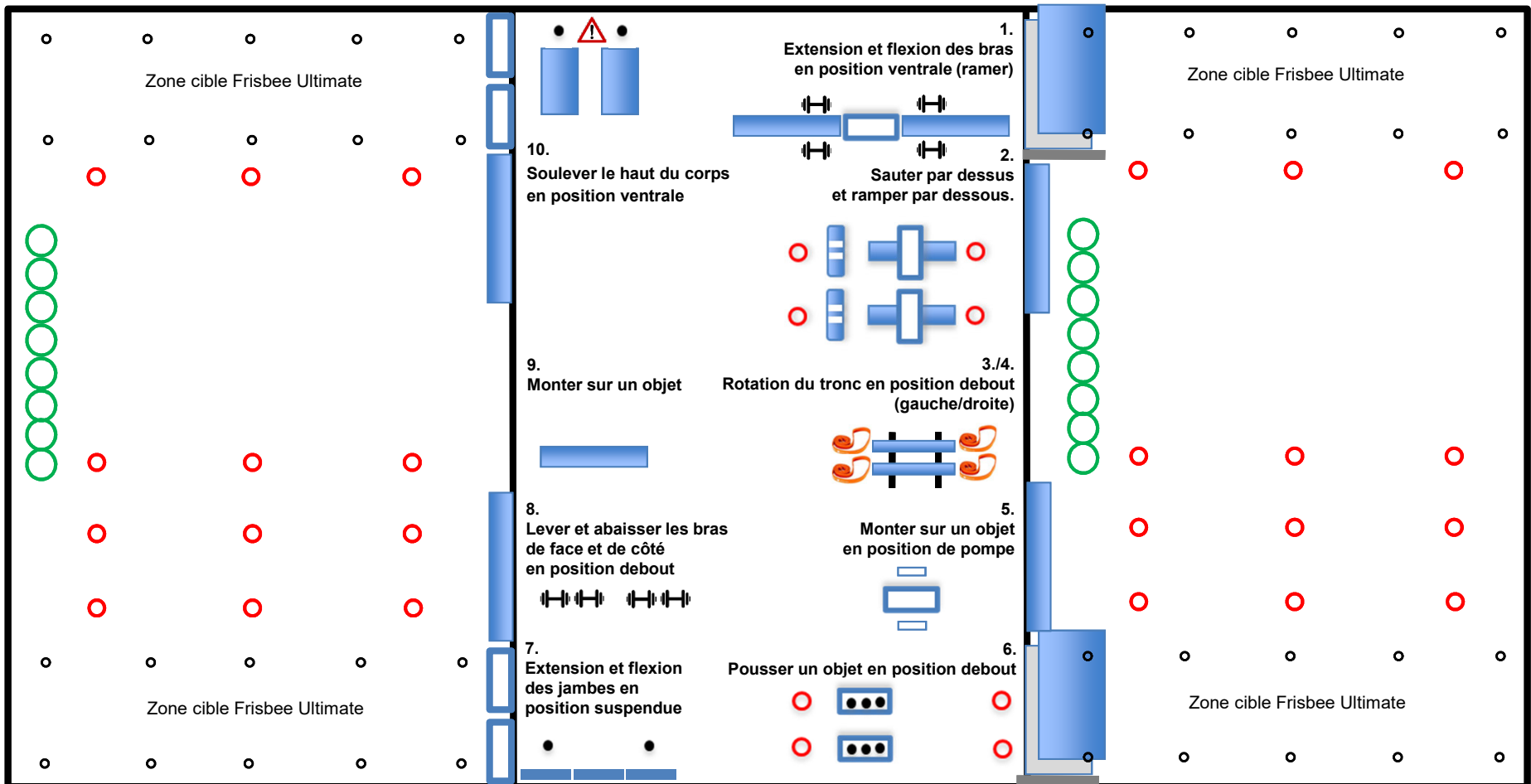





Course – Frisbee Ultimate

Circuit de force (programme 2)














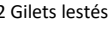
Course – Frisbee Ultimate



Matériel partie jeux

-  24 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (6 groupes)
- 6 Frisbees (6 groupes)
-  40 Cônes
-  16 Cerceaux (intr. à la forme de jeu: gardien de cerceaux)

Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arcion (long)
-  8 Petits tapis
-  3 Bancs longs
-  4 Caissons suédois
-  8 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  4 Élastiques de chaque (faible, moyen, dur)
-  2 Coussins d'équilibre (demi-sphère)
-  Espalier
-  Mur
-  8 Piquets de marquage
-  10-14 MedizinBall
-  4 Ballons de Basket
-  2 Gilets lestés

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
 - 4 Caissons suédois
 - 4 Bancs longs
 - 2 Chariots de tapis (grands) ou installation de bandes d'unihockey

Remarques

Ranger le matériel d'échauffement (piquets de marquage, cônes de marquage, etc.) après avoir effectué les relais
Placer les cerceaux avant l'introduction de la forme de jeu (gardien de cerceaux) et les ranger ensuite pour le jeu