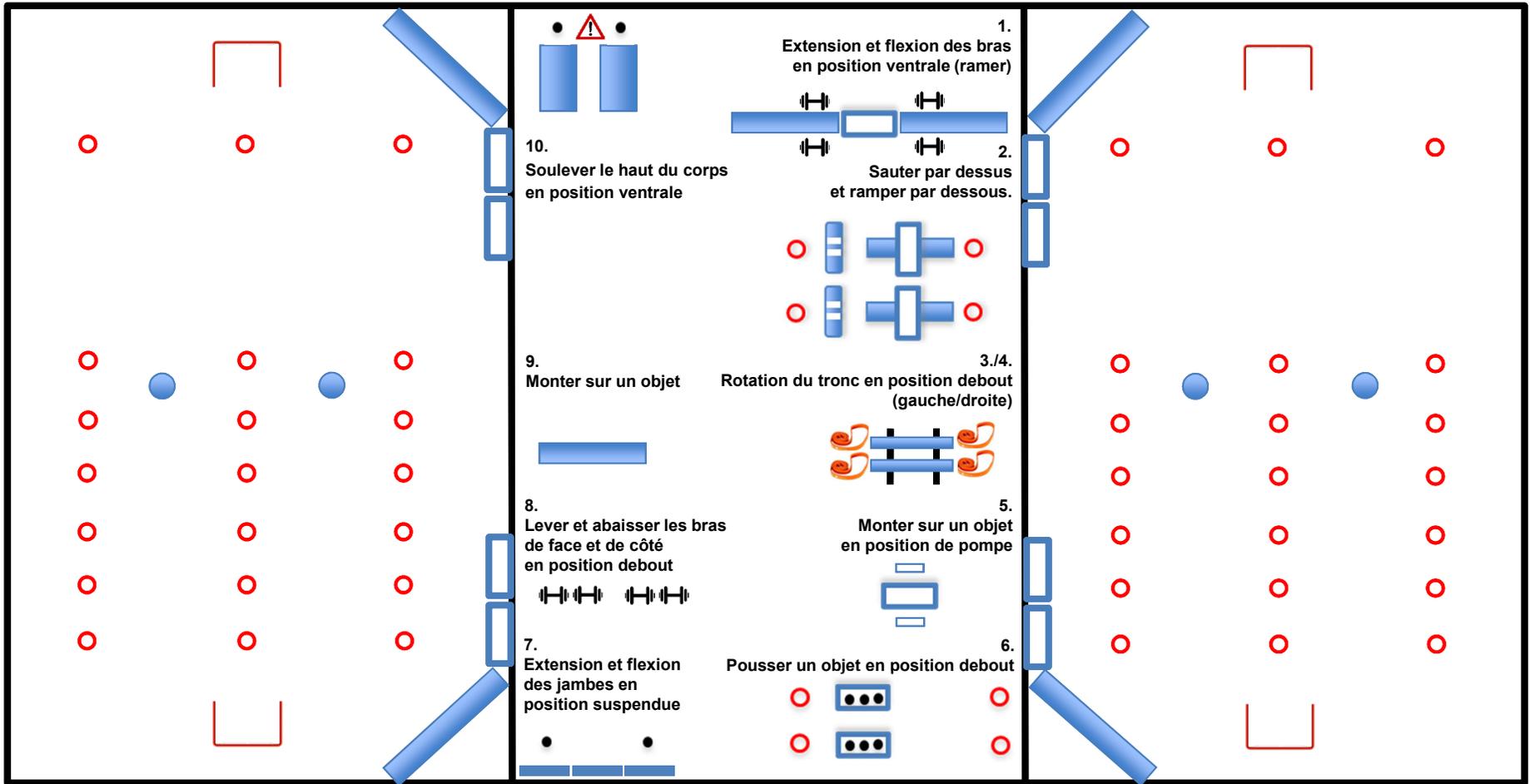


"Rollmops"/relais - Unihockey Circuit de force (programme 2) "Rollmops"/relais - Unihockey



Matériel partie jeux

-  42 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  2-4 Ballons de gymnastique
-  4 Buts d'unihockey
- Cannes d'unihockey & balles d'unihockey

Matériel partie force

-  1 Barres parallèles
-  2 Cheval d'arc (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

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
 - 8 Éléments de caissons suédois (2-3 caissons en bois)
 - 4 Bancs longs
 - ou
 - Bandes d'unihockey

Remarques

Placer les couloirs centraux des terrains 1 et 3 pour les relais seulement après avoir effectués le "Rollmops"
 Matériel d'échauffement (piquets de marquage/cônes de marquage et ballons de gymnastique) à ranger avant le jeu