

Défi n° 6 : le gainage synchro

Affrontement

Ce qu'il faut faire

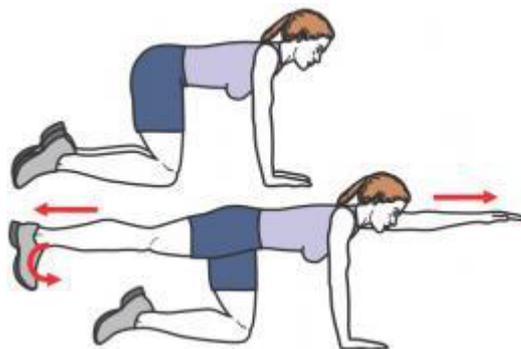
Départ en position de gainage sur les mains (au début).

Je fais – en même temps que mon adversaire – le mouvement que l'arbitre nous indique :

un membre à lever : bras droit, bras gauche, jambe droite, jambe gauche.

une direction : devant, derrière, à droite, à gauche, en haut.

Chaque fois que mon adversaire se trompe, et pas moi, je marque 1 point.



Rôles à tenir : 2 joueurs + 1 arbitre

Matériel : 1 tapis

Variantes

Lever deux membres en même temps.

Position de départ : avants bras au sol.

Proposer d'autres mouvements.