

Joker

- 1- Avec un skate faire un slalom 2 par 2 un est assis l'autre pousse

- 2- Viser avec un shoot dans des objets

- 3- Mettre une swissball entre les jambes et 2 médecineball sous chaque bras et faire une course

- 4- Mettre un tapis de 35cm verticalement et faire du badminton en tournant sans cesser de marcher ou courir

- 5- Viser dans le panier de basket en mettant le ballon dans un linge de bain

- 6- Tapis de 16cm mini trampoline et sauter avec le ballon pour mettre des paniers

- 7- Coincer une balle (front, épaules, ventre) faire un slalom, monter sur un banc et revenir

- 8- Élément de caisson dressé sur le côté le plus étroit et faire du frisbee à travers