

DEPART

ARRIVEE

(rouge terrain basket)

(blanc terrain hand)

Toute erreur (faire bouger plot ou cerceau, ne pas avoir les 2 pieds à plat ensemble dans le cerceau, ne pas boucler correctement un "∞", oublier une étape) impose de reculer pour recommencer.

Il faut, pour chaque demi-terrain (droite, gauche)  
- 1 arbitre  
- 1 assistant (mettre anneau, freebee)

blanc

plot jaune

plot jaune

cerceau bleu

2 pieds ensemble dans cerceau et prendre l'anneau

anneau jaune

rouge

cerceau bleu

rouge  
2 pieds ensemble, poser freebee

faire un "8"

blanc

jaune

noir

2 pieds dans cerceau, conserver le freebee

blanc

petit cerceau vert

2 pieds dans cerceau (garder l'anneau)

GRAND cerceau vert

2 pieds dans le cerceau poser l'anneau prendre le freebee

freebee

Chemin retour dessiné à droite pour une meilleure compréhension, en réalité le retour se fait sur le même "demi-terrain" (droite, gauche) que l'aller.