

EMPUJE, TRACCIÓN Y TRANSPORTE

- Uno se hace pesado, el oro debe hacerlo caminar empujándolo.
- Ambos en cuadrupedia alta y de costado, intentan empujar al compañero.
- Empujar un neumático, deslizándolo por el suelo.
- Sentado con el neumático vertical, empujarlo con las manos hasta donde llegue.
- Empujarlo con los pies (ahora está horizontal)
- Con un compañero ambos se toman de los extremos de la goma y empujan intentando mover al compañero de lugar.
- Tomar de la cintura al compañero y tratar de que no los mueva de lugar.
- Uno se sienta en el suelo con una mano apoyada y la otra tomada por el compañero, que se encuentra de pie. Este tiene que tratar de levantar al compañero que se encuentra debajo.
- Levantar el neumático con ambos brazos. Transportarlo 10 metros y luego dejarlo caer.
- Se toman ambos de un neumático y traccionan con fuerza tratando de arrastrar al compañero.