

Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les planches d'équilibre l'une en face de l'autre à une certaine distance.

Matériel par binôme:

- 2 planches d'équilibre
- 6 balles de tennis

Exercice:



Essayer de garder l'équilibre sur le Rola-Bola (pieds parallèle ou perpendiculaire au rouleau). Avec des squats ou en jonglant, l'exercice peut être compliqué. Pour les avancés, il est possible d'être avec seulement une jambe sur la planche d'équilibre. Pour les débutants, un camarade peut l'aider ou il peut se mettre contre un mur pour pouvoir se tenir.