Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre le banc avec le côté étroit vers le haut.

Matériel par binôme:

- 1 banc

Exercice:

Sur la partie étroite du banc faire des demi-pirouette (180°) ou des pirouette (360°) sur une jambe sans tomber du banc.