

# Artiste du balance

Nr. du poste

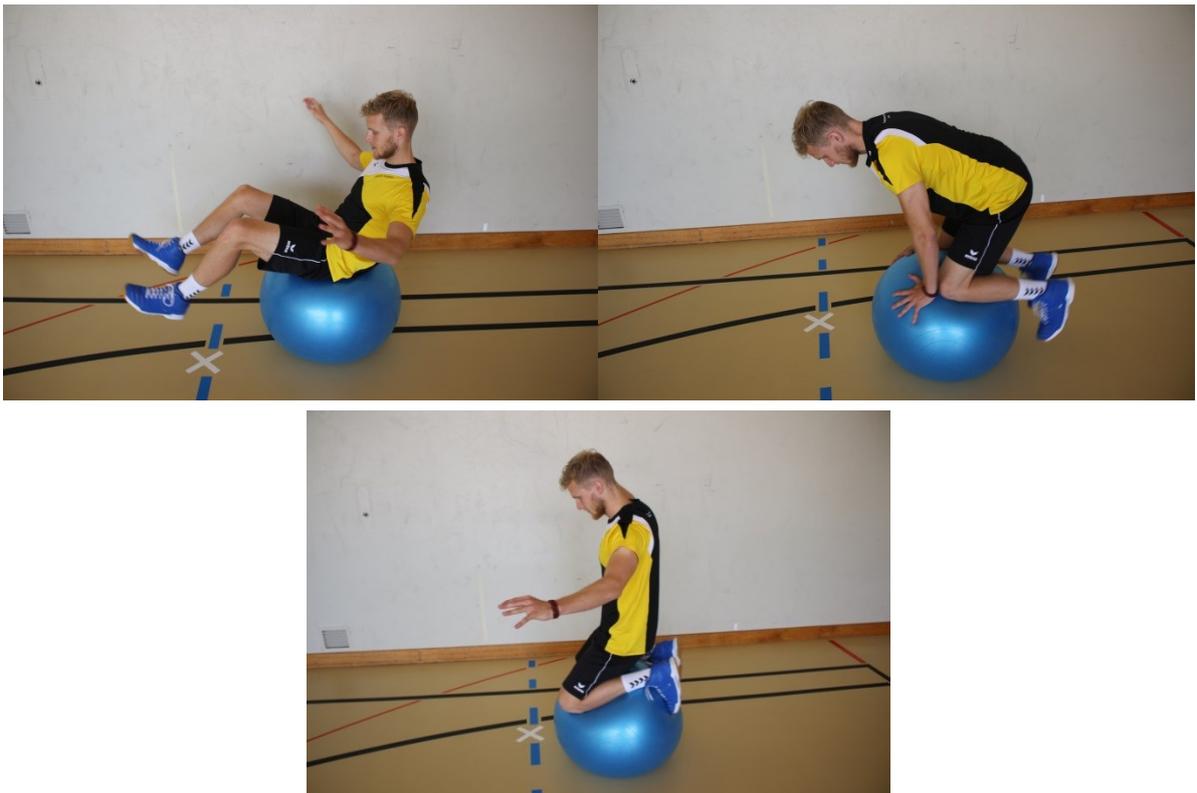
Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 swissball

Exercice:



Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains.

*Variante:* différentes passes à deux.