

Artiste du balance

Nr. du poste

Mise en place du poste:
Banc avec le côté étroit vers le haut.

Matériel:

- 1 banc

Exercice:



A côté du banc, fixer un point au plafond ou au sol, et tourner 5-8x sur soi-même. Tout de suite après, traverser le banc.