

Artiste du ballon

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Faire une ligne avec les petits tapis.

Matériel:

- 4 petits tapis
- 2 ballons en mousse

Exercice:



Se mettre au départ des tapis, lancer le ballon en l'air puis faire une roulade avant tout en essayant de récupérer la balle en se relevant sans qu'elle ne tombe au sol entre deux.

Variante: roulade arrière; deux couplette, etc.