

Circuit

Mise en place du poste:

Mettre en place les postes suivant sous forme de parcours:

Un banc à l'envers; des petits tapis au sol; faire un slalom avec les 7 piquets; des petits tapis au sol; dérouler une corde par terre; sortir les perches au maximum; faire une balançoire avec une banc à l'envers et 2 éléments de caisson.

Matériel:

- 1 perche
- 2 petits tapis
- 2 bancs
- 1 caisson
- 7 piquets
- 1 corde

Exercice:



Franchir les obstacles suivants:

- Faire l'équilibrisme sur le banc (en avant, en arrière, en rampant);
- Roulade avant sur le petit tapis;
- Roulade arrière sur le petit tapis;
- Slalom autour des piquets;
- Marcher en équilibre sur la corde;
- Passer d'une perche à l'autre sans toucher le sol (faire toute la traversée des perches);
- Traverser la balançoire (banc sur deux éléments de caisson)

