

Équilibriste III

Nr. du poste

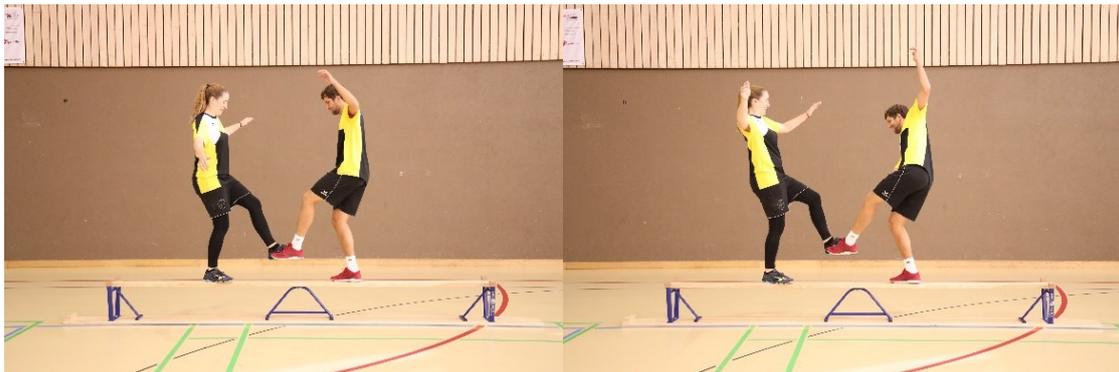
Mise en place du poste:

Mur étroit ou ligne au sol.

Matériel:

- Mur étroit, ligne de plancher ou autre élévation

Exercice:



Deux participants se font face sur un mur ou une ligne au sol, debout sur une jambe, le pied de la jambe libre appuyé latéralement contre le pied du partenaire, avec lequel ils essaient maintenant de pousser le partenaire hors du banc, sans perdre l'équilibre - changer de jambe.