

# Équilibriste IV

Nr. du poste

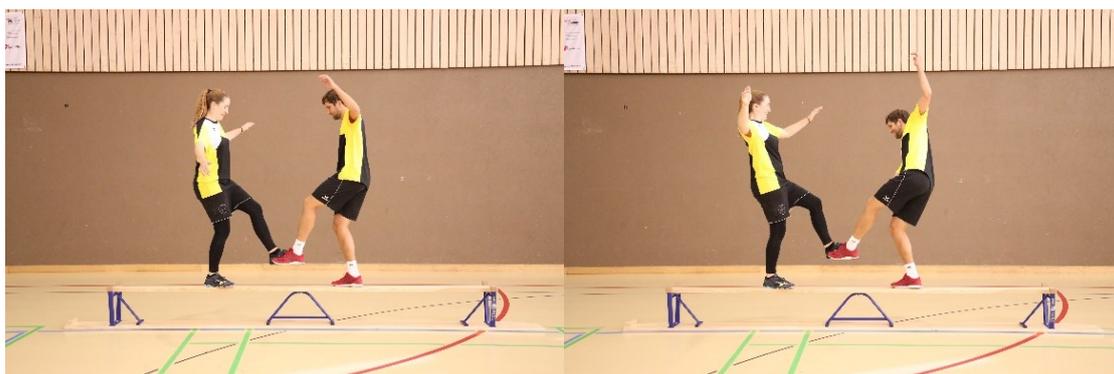
## Mise en place du poste:

Placer un banc, avec le côté étroit vers le haut, dans la salle.

## Matériel:

- 1 banc
- 1 partenaire

## Exercice:



Les deux personnes sont debout sur le banc, face à face et sur une jambe. Le pied de la jambe en l'air est pressé contre celui de l'adversaire pour essayer de faire perdre l'équilibre à ce dernier. Le premier qui perd l'équilibre à perdu. Puis, changer de jambe.