

Nr. du poste

Poirier

Mise en place du poste

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 2 petits tapis

Exercice:



Avec la tête et les mains est formé un triangle par terre. De plus la surface du triangle est grande (c.à.d. de plus les points sont éloignés les uns des autres), meilleur est la stabilité. Le corps est tendu vers le plafond.