

Équilibriste I

Nr. du poste

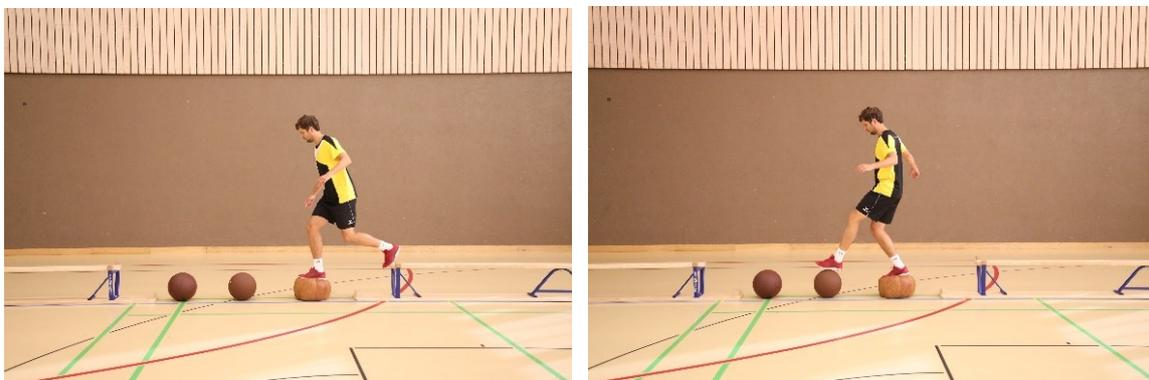
Mise en place du poste:

Placer deux bancs, avec le côté étroit vers le haut, et de l'espace entre les deux pour pouvoir mettre trois ballons lourds.

Matériel:

- 2 bancs
- 3 ballons lourds

Exercice:



Passer d'un côté à l'autre en équilibre (banc – ballons lourds – banc).

Variantes:

- Sauter sur une jambe d'une balle à l'autre;
- saut avec 180 degrés de rotation d'une balle à l'autre.