

Miroir

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



Deux élèves face à face. A se déplace latéralement grâce à de petits pas rapides. B l'imité pour essayer de toujours rester en face de lui. Les pieds restent largeur d'épaule, le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement. Le poids est sur l'avant des pieds. Le déplacement se fait de manière dynamique et glisse au-dessus du sol.