Nr. du poste

Équilibriste I

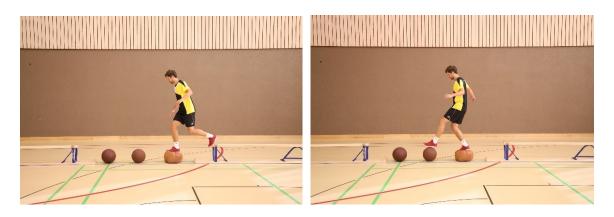
Mise en place du poste:

Exercice à deux. Une barre (p. ex. barrière, clôture) pour se tenir en équilibre.

Matériel:

Une surface très étroite

Exercice:



Se tenir de face sur la barre et s'équilibrer. La deuxième personne apporte son aide pour que personne ne tombe.

Variantes:

- Se tenir de côté:
- marcher sur la barre.