

# Équilibriste I

Nr. du poste

## 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.