

# Passer autour du cheval d'arçon

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre de cheval d'arçon au milieu de la salle.

## Matériel:

- 1 cheval d'arçon

## Exercice:



Se tenir au cheval d'arçon avec les mains et les pieds et passer autour de celui-ci (par-dessous).