

# Acrobatie avec partenaire: En avion

Un enfant essaie de se maintenir en équilibre sur un Swissball. Cet exercice à deux, le second camarade dans un rôle de soutien, agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.



Se déplacer par deux en musique dans la salle. A l'arrêt de la musique, A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Au prochain stop, les élèves changent de rôle.

## Variantes

Tour penchée de Pise: par trois, A – corps tendu et bras en extension au-dessus de la tête – représente la tour de Pise que le vent balance d'avant en arrière. B et C la retiennent pour empêcher qu'elle s'écroule. Ils la rattrapent devant aux épaules et derrière au niveau des omoplates. A reste solide comme un roc tout au long de l'exercice.

## plus facile

L'avion en équilibre sur le caisson ou le banc.

## plus difficile

L'avion en équilibre sur les pieds du porteur couché sur le dos.

**Matériel: Musique, Swissball, caisson, banc**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**