

Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chandelle à deux

La chandelle à deux place la mobilité, la tenue du corps et la force au coeur de l'action de cet exercice.

A et B sont étendus sur le dos, fesses contre fesses, jambes levées vers le plafond, de manière que leurs pieds se touchent. Les deux montent à la chandelle en tendant les jambes simultanément.



plus difficile

Effectuer la chandelle avec une seule jambe.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO