Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Petit singe

Se tenir à un camarade tel un singe: contacts physiques, confiance et tension du corps figurent au premier plan de cet exercice.

A s'accroche autour du buste de B – à l'horizontale – en formant un petit paquet. B ceinture le dos de A et le tient le plus haut contre la poitrine. Lorsque l'ensemble est stable, B fait un tour sur lui-même. Puis il se penche sur le côté pour permettre à A de poser les pieds sur le sol. A fait alors de même avec B. Enchaîner plusieurs fois.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO