

Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chair challenge

Cet exercice est exécuté par groupes de quatre. Les élèves forment un carré serré et maintiennent la position assise grâce à une bonne tenue du corps.

Quatre élèves sont assis sur des tabourets (ou éléments de caisson, etc.) en formant un carré serré, de manière que leur dos puisse reposer sur les cuisses du voisin. Un cinquième élève retire un à un les tabourets. Le rectangle tient-il tout seul, sans l'appui des tabourets?

plus difficile

- De cette position, essayer d'avancer.

Matériel: Éléments de caisson ou tabourets

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO