

# Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Solide comme un roc

Une bonne tension de toutes les parties du corps est la clef de la réussite de cet exercice.

A se tient tel un roc, le corps tendu, stable. B essaie par tous les moyens de le faire bouger en secouant les différentes parties du corps (bras, jambes, épaules, etc.).



Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO