

# Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Tour d'appuis

Un exercice à trois: maintenir la position d'appui facial sur le dos et les chevilles d'un camarade demande de l'équilibre et une bonne tenue du corps.

A se place en appui facial. B monte sur son dos, saisit ses chevilles et adopte la même position. C «escalade» ses deux camarades, saisit les chevilles de B et se met aussi en appui facial. Quel trio réussit à tenir l'équilibre?



Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO