Acrobatie avec partenaire – Rituels de fin: Chaises humaines

Cette forme d'exercice permet de clore une leçon consacrée à l'acrobatie avec partenaire en renforçant le sentiment d'appartenance au groupe.

Les élèves forment un cercle et pivotent d'un quart de tour pour se placer à quelques centimètres du camarade de devant. Au signal, ils s'asseyent sur les genoux du camarade de derrière. L'équilibre est-il garanti?

plus difficile

Dans cette position, avancer à petits pas.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO