

Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chameau

Cet exercice à trois requiert de l'équilibre, de la force, une bonne tenue du corps et de la confiance en ses partenaires.

A et B s'agenouillent l'un derrière l'autre. C pose ses mains sur les épaules de A et ses genoux sur les épaules de B. A et B se lèvent simultanément, un quatrième élève se tient à côté pour assurer ou aider au niveau des hanches.



Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO