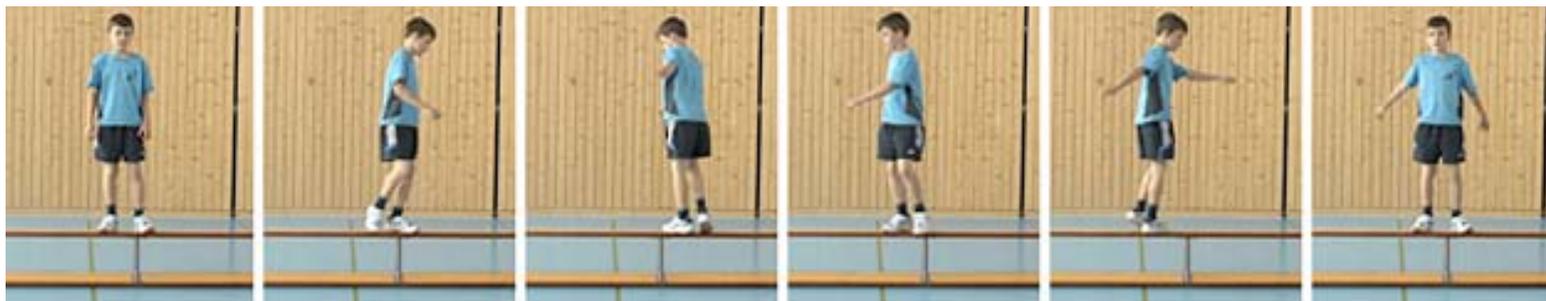


Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)



1.1 Funambule

Le sujet testé effectue des demi-tours (180°) autour de l'axe longitudinal en équilibre sur la partie étroite du banc retourné. Objectif: quatre demi-tours fluides autour de la jambe d'appui gauche, puis autour de la droite. Petite pause autorisée lors du changement de direction.



Critères:

- Rester en équilibre sur le banc
- Quatre demi-tours fluides de chaque côté
- Pauses brèves lors du changement de direction

Remarque:

- Ne pas faire l'exercice à pieds nus (à cause des rotations)