

<https://jean-mermoz.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article39>

Défi 3 : L'équilibriste

- Les enseignements - Pôle artistique et sportif - Education physique et sportive - Les défis confinement -

Publication date: jeudi 16 avril 2020

Copyright © Collège Jean Mermoz Lyon 8e - Tous droits réservés

Défi 3 : L'équilibriste

Défi 3 : L'équilibriste

Dans ce défi, **il faut réussir à enchaîner les 4 postures** suivantes (comme sur les dessins) sans tomber et sans poser le deuxième pied au sol.

Pour que le défi soit réussi, il faut que chaque posture soit tenue pendant 5 secondes avant de passer à la suivante.

Conseil : Entraîne toi d'abord à faire et réussir chaque posture séparément à l'aide des vidéos. Puis une fois que tu maîtrises chacune d'elle séparément, entraîne toi à les enchaîner sans poser le deuxième pied.

N'oublie pas d'envoyer une vidéo de toi réussissant le défi à ton professeur d'EPS pour est inscrit sur le tableau de ceux qui ont réussi un défi !



Posture 1 : La montagne

Posture 2 : l'arbre

Posture 3 : Guerrier 3

Posture 4 : Demi lune

Si vous ne pouvez pas voir les vidéos, utilisez les liens ci-dessous :

Posture 1 : La montagne

https://www.youtube.com/watch?v=ve_cJNhiQVA

Posture 2 : L'arbre

<https://www.youtube.com/watch?v=eSOyxlDpy8>

Posture 3 : Guerrier 3

<https://www.youtube.com/watch?v=gUVdgWzjqdE>

Posture 4 : Demi lune

<https://www.youtube.com/watch?v=peZeYgHag9k>