Défi 3 : L'équilibriste

s://jean-mermoz.etab.ac-lyon	
D (4: 0 -	1 1
Deti 3:	L'équilibriste
	-
es enseignements - Pôle artistique et	sportif - Education physique et sportive - Les défis confinement -
	Publication date: jeudi 16 avril 2020
	rubilcation date. Jeudi 10 aviii 2020

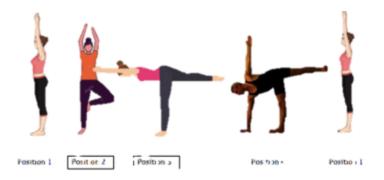
Défi 3 : L'équilibriste

Dans ce défi, **il faut réussir à enchainer 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: Entraine toi d'abord à faire et réussir chaque posture séparément à l'aide des vidéos. Puis une fois que tu maitrises chacune d'elle séparément, entraines toi à les enchainer 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, utilise 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=eSOyjxlDpy8

Posture 3: Guerrier 3

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

Posture 4: Demi lune

Défi 3 : L'équilibriste

	19. E equilibriste	
https://www.youtube.com/watch?v=peZeYgHag9l	k	
nipolii www.youtuboloonii watom v pozo i gi iago.	<u></u>	