

## Équilibre

### Ex 4 Regarder derrière soi

*Sur du plat*

- On penche le buste en avant.
- On tourne la tête vers l'arrière.
- On lit le nombre de doigts indiqués par le/la moniteur.ice qui se place derrière (ou la couleur d'un objet...)

**On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.**

photos

L'exercice est bien fait si ...

Être capable de maintenir sa trajectoire en regardant derrière soi.

**Objectifs pédagogiques**