

SINGLE LEG TOUCH



STEP 1 Baculer vers l'avant sur un seul appui pour venir toucher le cône

STEP 2 Retour en position de départ

COMPLEXIFICATION

- Alternier les appuis à chaque mouvement
- Toucher différentes hauteurs
- Toucher des objets dans différentes directions

SIMPLIFICATION

- Hauteur des objets
- Angulation de la bascule