

Les barres fixes

Les barres fixes ENBF

Marche / Transfert et coordination.

En fauteuil ou à pieds, slalom entre les poteaux, travail de traction.

Passez sous l'obstacle, plier les genoux...

Equilibre statique : debout devant une barre, les yeux fermés.

Equilibre sur la pointe des pieds, sur un pied.

Déplacer la barre mobile, lancer une balle au dessus ou entre les barres.

Jeux d'adresse avec un ballon.



