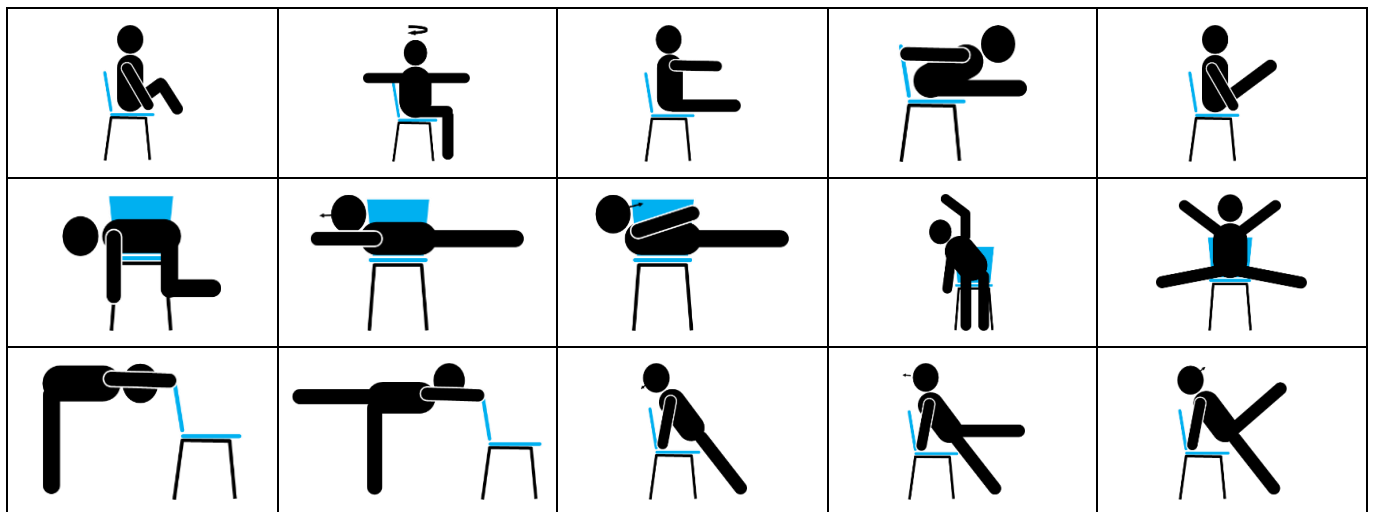


Défi n°4 : les chaises

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois. Entre 2 positions, je tourne 1 fois autour de la chaise.



Rôles à tenir : sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

Matériel : 1 chaise

Variantes

- Tenir la position plus longtemps ; effectuer plus de tours de chaise ; passer sous la chaise.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (A et B) : A réalise une position et demande à B de faire la reproduire.