

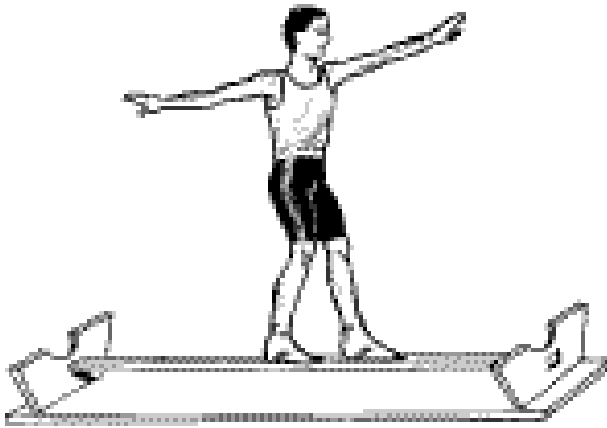


## **SOBRE BANC**

**Objectiu:** Mesurar la capacitat d'equilibri estàtic de l'alumnat.

**Material:** Banc suec (20 cm d'altura i no més de 30 cm d'ample).

**Posició inicial:** Dempeus sobre el banc, elevar una cama al capdavant (flexió de maluc i genoll estès) al mateix temps que tots dos braços i tancar els ulls.



**Execució:** L'alumne haurà de romandre en aquesta posició el major temps possible. Es mesurarà el temps des de l'inici fins a la pèrdua d'equilibri total o parcial (moviments exagerats de braços i de cames).