

# Accroupi puis sauter par-dessus I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Fixer les barres à différentes hauteurs (espacement: env. 50 cm), placer sous les barres parallèles un petit tapis et derrière un gros tapis.

## Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 1 petit tapis

## Exercice:



Debout sur la barre la plus basse et se tenir à la barre la plus haute, découler avec les deux pieds en même temps et sauter par-dessus la barre la plus haute en position groupée avec une rotation de 180 degrés, atterrir sur le petit tapis.

*Variante:* Varier la hauteur des barres.