

Accroupi puis sauter par-dessus II

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:



Prendre l'élan en direction des barres asymétriques (en direction de la barre la plus haute), se tenir à la barre la plus haute et s'élancer avec le corps entre les deux barres, atterrir sur le gros tapis.

Variante: Agrandir/réduire la distance entre les barres (aussi bien dans l'horizontale que dans la verticale).