

# Backflip I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer un gros tapis debout contre le mur. Les deux partenaires tiennent le tapis contre le mur.

## Matériel:

- 2 gros tapis
- 2 partenaires
- 1 mur

## Exercice:



Prendre de l'élan, puis monter au mur un ou deux pas jusqu'à environ hauteur d'épaule puis se laisser tomber sur le dos.