

Backflip I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Une barre (à hauteur de hanche ou plus haut).

Matériel:

- 1 barre

Exercice:



Se tenir à la barre avec les mains, effectuer une poussée puissante avec la jambe d'appui, passer la jambe d'élan par-dessus la barre et continuer à tourner jusqu'à l'appui ou se réceptionner à nouveau en toute sécurité sur le sol avec les deux jambes (renversement des hanches).