

# Backflip II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer les barres asymétriques devant le mur (la barre supérieur est à hauteur de poitrine). Mettre un gros tapis contre le mur, et placer quelques petits tapis par terre.

## Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 3-4 petits tapis
- 1 mur
- 1 barre fixe

## Exercice:



Se tenir avec les mains à la barre supérieur, faire un ou deux pas contre le mur puis se pousser du mur et faire un tour autour de la barre, se veiller à bien partir avec la tête vers l'arrière, puis revenir dans la position de départ.

*Variante:* Faire le même exercice avec une barre fixe. Un caisson avec un gros tapis appuyé contre remplace le mur.