

Backflip III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les tapis devant le mur.

Matériel:

- 2-3 petits tapis
- 2 partenaires
- 1 mur
- 1 caisson
- 1 espaliers

Exercice:



Les partenaires tiennent de chaque côté le sauteur au niveau des aisselles et ne le lâche plus jusqu'à ce qu'il ait atterri. Le sauteur prend le l'élan et monte contre le mur jusqu'à hauteur d'épaule environ puis se pousse du mur, fait partir ça tête en arrière et amène les jambes dans la direction de rotation, tourne puis atterrit sur les deux pieds.

Variante: Comme aide, il est possible de mettre le couvercle du caisson contre les espaliers et de l'utiliser pour la prise d'élan.