

Backflip III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mur avec surface herbeuse et un participant auxiliaire.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le partenaire place la main du bras le plus éloigné sur la nuque du sauteur et l'autre main sur le bas du dos. Les mains accompagnent le sauteur pendant tout le saut jusqu'à ce qu'il soit stable. Courir avec élan vers le mur, courir avec un ou deux pieds le long du mur jusqu'à la hauteur des épaules vers le haut et pousser, poser la tête sur la nuque et lancer les jambes dans le sens de la rotation, tourner et atterrir sur les deux jambes.