

Backflip IV

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les tapis devant le mur.

Matériel:

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

Exercice:



Le partenaire met la main la plus loin du mur au derrière la nuque du sauteur et l'autre main dans son dos. Les mains accompagnent le sauteur pendant tout le saut et jusqu'à l'atterrissage. 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.