

Big Jump

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Comme sur l'image, les gros tapis sont fixés aux barres parallèles.

Material:

- 1 banc
- 2 barres parallèles
- 3 gros tapis
- 2 petits tapis
- 2 caissons
- 4 cordes à sauter

Exercice:



Prendre l'élan sur la banc, sauter sur/au-dessus du tapis le plus loin.