

Crane Jump

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un petit tapis derrière le caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction du caisson, décoller sur une jambe sans stopper sa course et atterrir avec l'autre jambe sur le caisson (saut en foulée).

Variante: Placer devant le caisson un autre caisson plus petit (2-3 éléments) et sauter d'abord sur le premier caisson puis sur le deuxième avec la technique du saut en foulée.