

Crane Jump

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un obstacle surélevé (mur ou autre).

Matériel:

- 1 petit muret
- 1 obstacle surelvé

Exercice:



Courte course d'élan vers l'obstacle, saut d'une jambe à partir de la course, atterrissage avec l'autre pied sur l'obstacle (saut en pas).