

# Franchir un obstacle I

Nr. du poste

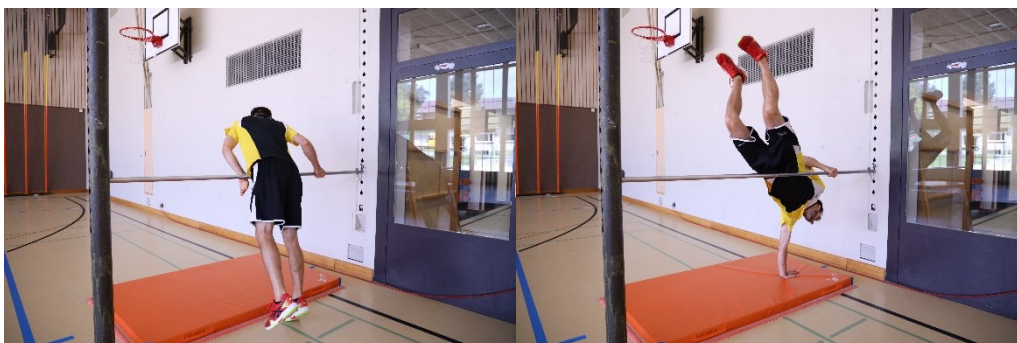
## Mise en place du poste:

Une barre ou similaire à environ la hauteur des hanches.

## Matériel:

- 1 barre

## Exercice:



Debout face à la barre, les hanches appuyées contre la barre, pencher le haut du corps au-dessus de la barre et appuyer un bras sur le sol du côté opposé. Tenir la barre avec l'autre main à côté de la hanche en la saisissant par le bas. Balancer les jambes à la verticale par-dessus la barre en un mouvement de balancier pour atterrir sur les pieds.