

Franchir un obstacle III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Sortir les espaliers et mettre derrière un gros tapis.

Material:

- 1 espaliers
- 1 gros tapis

Exercice:



Se tenir aux espaliers avec les deux mains sur l'échelon supérieur, basculer le haut du corps par-dessus les espaliers et venir avec une main tenir un échelon (le plus bas possible). De cette position, basculer les jambes par-dessus les espaliers et atterrir debout sur le gros tapis.