

# Lazy Vault I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre deux petit tapis derrière un caisson.

## Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis

## Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du caisson. Décoller avec la jambe la plus éloignée du caisson et s'appuyer sur le caisson avec la main la plus proche du caisson. Amener la jambe tendue au-dessus du caisson. L'autre jambe suit le mouvement pour finir assis sur le caisson et de cette position se pousser avec les deux mains pour revenir debout devant le caisson.

*Variante:* Changer la position d'atterrissage (au milieu ou sur le bord du caisson de l'autre côté).