

# Lazy Vault II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer deux petits tapis derrière un caisson.

## Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis
- 1 barre fixe

## Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du caisson. Décoller avec le pied le plus loin du caisson et s'appuyer sur le caisson avec la main la plus proche de ce dernier. La jambe d'élan passe tendue sur le caisson. L'autre jambe suit le mouvement. Puis donner une impulsion avec les deux mains sur le caisson pour atterrir devant le caisson sur les deux pieds.

*Variante:* Faire le même exercice en passant par-dessus la barre fixe. Pour sécuriser l'installation, appuyer un petit tapis contre la barre fixe.