

Retournement de roue

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Saut, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.