

Roulade II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser des ballons lourds sur les petits tapis.

Matériel:

- 3 petits tapis
- 3 ballons lourds

Exercice:



Faire une roulade sautée par-dessus les ballons lourds. Lors de la phase de vol, amener les bras vers l'avant pour amortir l'atterrissage et engager la roulade, rouler en diagonale sur le dos puis se relever.