

# S'élancer sous la barre I

Nr. du poste

## Mise en place du poste :

Mettre deux barres fixe sur différentes hauteurs (env. 1m entre les deux barres).

## Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 2 petits tapis

## Exercice:



Accroupi sur la barre inférieure et se tenir sur la barre supérieure. De la position de départ, s'élancer entre les barres et atterrir sur le tapis.

*Variante:* Faire une roulade après l'atterrissage