

# S'élancer sous la barre I

Nr. du poste

Mise en place du poste :

Une barre.

Matériel:

○ 1 barre

Exercice:



Se tenir sur l'avant de la barre. Tenir la barre avec les deux mains. Balancer sous la barre pour atterrir de l'autre côté.

*Variante:* Faire une roulade après l'atterrissage.