

S'élancer sous la barre II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

1 barre.

Matériel:

○ 1 barre

Exercice:



Prendre l'élan de face et sauter des deux pieds, se tenir à la barre avec les deux mains et passer sous la barre (virage par le bas). Atterrissage sur les deux pieds de l'autre côté.

Variante:

- Faire une roulade après l'atterrissage.