

Nr. du poste

Saut à ski

Mise en place du poste:

Fixer un côté des bancs aux espaliers à env. 1.50m de haut. Mettre devant les bancs un gros tapis.

Matériel:

- 2 bancs
- 1 espaliers
- 2 morceaux de tapis
- 1 gros tapis

Exercice:



Se mettre genoux fléchis sur les morceaux de tapis au sommet des bancs (un pied par banc). Se tenir aux espaliers derrière soi, puis se lâcher les mains et se laisser glisser tout en restant genoux fléchis. A la fin des bancs, sauter avec la position de sauteur à ski (corps tendu).

Variante: varier la pente de la prise d'élan.