

# Saut de chat I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer deux caissons l'un à côté de l'autre avec une distance d'environ 50 cm entre eux. Derrière les caissons placer un gros tapis et tendre entre les caissons un élastique.

## Matériel:

- 2 caissons
- 1 gros tapis
- 1 élastique

## Exercice:



Prendre l'élan en direction des caissons, décoller frontalement et appuyer avec les mains sur les caissons. Les jambes passent entre les bras.