

Saut de précision I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer la barre fixe à env. 50 cm du sol. Placer le caisson devant la barre fixe (2 éléments avec le couvercle) et mettre le gros tapis sous la barre fixe.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 barre fixe
- 1 caisson

Exercice:



Sauter du caisson sur la barre fixe et essayer de tenir en équilibre aussi longtemps que possible.

Variantes:

- Varier la distance entre le caisson et la barre fixe;
- varier la hauteur de la barre fixe et du caisson;
- faire le saut sur la barre fixe avec élan;
- faire un saut avec une rotation de 180 ou 360 degrés.