

Saut de précision I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Deux élévations (ex. murs, escaliers, etc.) à portée de saut.

Matériel:

- 2 surélévations

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.