

Saut de précision II

Nr. du poste

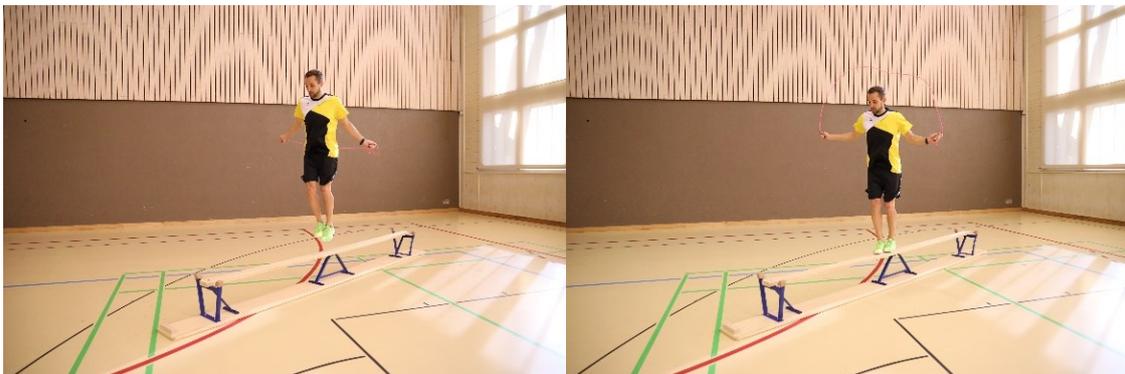
Mise en place du poste:

Préparer un rehaussement/une arête étroite (p. ex. un mur) et une corde à sauter.

Matériel:

- 1 corde à sauter
- 1 rehaussement / arête étroite

Exercice:



Être en équilibre sur la partie étroite du mur et sauter à la corde.

Variantes:

- À pieds joints;
- sur une jambe;
- en avant;
- en arrière.