

# Saut de précision IV

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre le bancs avec la partie étroite vers le haut et préparer une corde à sauter.

## Matériel:

- 1 banc
- 1 corde à sauter

## Exercice:



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

### *Variantes:*

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