

Saut du voleur I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Superposer deux gros tapis.

Matériel:

- 2 gros tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des tapis, décoller à environ une longueur de jambe avant les gros tapis, lors de la phase de vol replier les jambes et les amener rapidement vers l'avant (perpendiculaire au sol). L'atterrissage se fait assis et taper avec les deux mains sur le tapis.

Variante: Moins de hauteur de tapis (que 1 gros tapis).