

Saut groupé avec rotation I

Nr. du poste

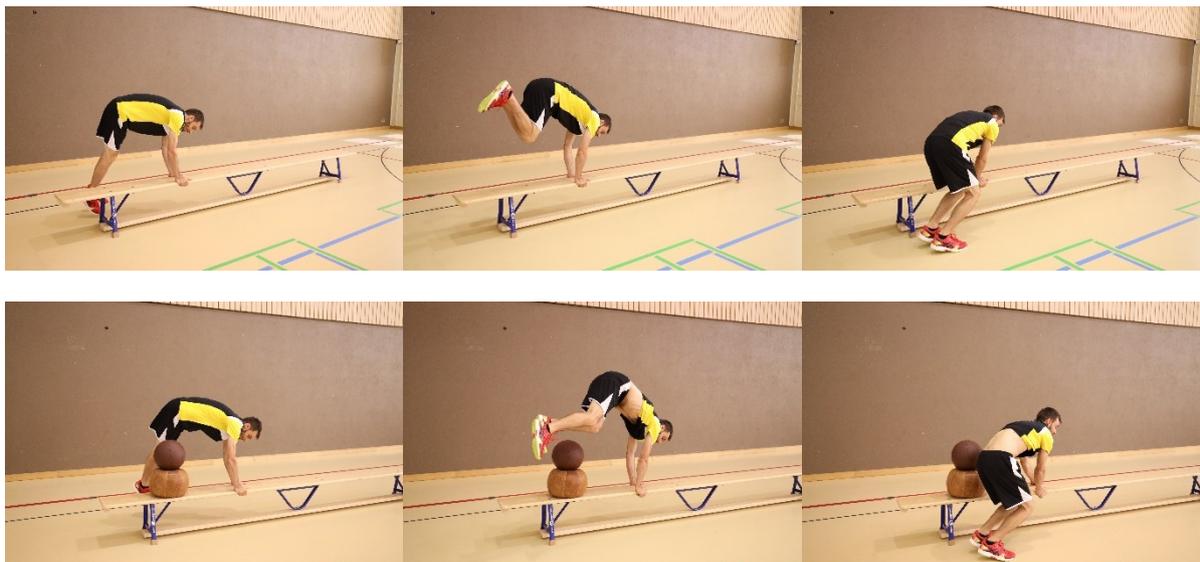
Mise en place du poste:

Poser le banc dans la salle avec la partie plus large vers le haut.

Matériel:

- 1 banc
- 2-3 ballons lourds

Exercice:



Debout d'un côté du banc, se tenir avec les mains de chaque côté du banc, sauter au-dessus du banc en position groupée avec le bassin le plus haut possible (saut groupé avec rotation), atterrir de l'autre côté du banc.

Variante: Placer des ballons sur le banc, les jambes doivent passer par-dessus ses ballons.