

Saut groupé avec rotation II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer le couvercle du caisson contre le reste du caisson, mettre un petit tapis de chaque côté du couvercle du caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis
- 1 espaliers

Exercice:



Prendre un peu d'élan, mettre les mains sur le caisson (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), sauter au-dessus du caisson en groupant et avec rotation, atterrir avec les deux pieds en même temps sur le petit tapis.

Variante: Incliner plus fortement le couvercle du caisson (ex. le fixe aux espaliers).