

# Saut groupé avec rotation III

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur et le stabiliser avec un caisson (c'est à dire mettre le caisson derrière le tapis, poser des petits tapis devant).

## Matériel:

- 1 gros tapis
- 2 petits tapis
- 1 mur
- 1 caisson

## Exercice:



Prendre de l'élan à un angle de 45 degrés du gros tapis, poser les mains au milieu du tapis (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), décoller avec les deux pieds simultanément et sauter de manière groupée avec une rotation de 180 degrés par-dessus son corps et atterrir de l'autre côté à pieds joints.

*Variante:* Varier l'inclinaison du gros tapis (plus ou moins raide).