

Saut groupé avec rotation IV

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux tapis devant le mur.

Matériel:

- 1-2 tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre de l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller à pied joint et venir avec les mains contre le mur (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), passer les jambes en position groupée par-dessus la tête et atterrir de l'autre côté.