

# Saut groupé par dessus de la barre fixe I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Fixer une barre fixe à hauteur de hanche et mettre dessous trois petits tapis.

## Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 petits tapis

## Exercice:



Se tenir debout devant la barre fixe, tenir la barre fixe avec les deux mains, décoller avec les deux pieds en même temps et passer par-dessus la barre de manière groupée avec une rotation de 180 degrés.