

Saut pour s'accrocher I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un petit tapis aux espaliers avec les cordes à sauter. Un autre petit tapis est posé par terre devant les espaliers.

Matériel:

- 2 petits tapis
- 1 espaliers
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des espaliers, pour amortir l'arrivée contre le mur, il faut arriver en premier avec les pieds contre le mur, puis venir rapidement se tenir avec les mains aux espaliers.