

Saut pour s'accrocher I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le participant prend de l'élan et saute avant le mur, s'accroche au mur et tente de le franchir.

Simplification: Il suffit de s'accrocher au mur, puis de le lâcher et d'atterrir en toute sécurité