

Saut pour s'accrocher II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un tapis d'épaisseur moyenne contre les espaliers à l'aide de cordes à sauter. Mettre devant les espaliers un petit tapis et devant ce dernier un caisson (2-3 éléments).

Matériel:

- 1 petit tapis
- 1 tapis d'épaisseur moyenne
- 1 caisson
- 1 espaliers
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Découler avec les deux jambes pour atterrir sur le caisson et directement enchaîner avec un saut 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.

Variante: Faire l'exercice en mouvement avec quelques pas d'élan et un décollage sur une jambe.