

Saut pour s'accrocher II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le participant prend son élan, saute et s'accroche au mur. Ensuite, le participant essaie de se déplacer le long du mur en position suspendue. Les genoux se trouvent devant la poitrine, les bras sont tendus. Pour pouvoir se déplacer latéralement, la main et la jambe avant doivent être déplacées simultanément dans le sens du mouvement.