

Saut pour s'accrocher III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un tapis d'épaisseur moyenne contre les espaliers à l'aide de cordes à sauter. A env. 150m des espaliers, mettre un caisson (6-7 éléments avec couvercle) et le consolider en le fixant à des barres fixe à l'aide de cordes à sauter. Fixer un petit tapis devant le caisson avec des cordes à sauter.

Matériel:

- 1 tapis d'épaisseur moyenne
- 2 petits tapis
- 2 caissons
- 6 cordes à sauter
- 1 espaliers

Exercice:



Pendu aux espaliers, dos au caisson. Saut avec une rotation de 180 degrés pour venir se pendre au caisson (saut de bras). Pour amortir l'arrivée sur le caisson, il faut arriver avec les pieds avant les mains contre le caisson, puis grimper sur le caisson.