

Twister II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer un caisson devant les barres (3-4 éléments), et mettre sous les barres des petits tapis

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 caisson

Exercice:



Debout sur le caisson avec les mains sur les barres asymétriques, décoller avec les deux pieds et les balancer entre les barres asymétriques puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.