

Twister III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer devant les barres un tremplin Reuther et sous les barres des petits tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 tremplin "Reuter"

Exercice:



Prendre un peu d'élan, décoller à pieds joints sur le tremplin Reuther, venir s'appuyer avec les mains sur les barres asymétriques, balancer les jambes entre les barres asymétriques vers l'avant puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.