

Wall Jump 360 degrés

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un gros tapis contre le mur.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, sauter vers le haut contre le mur et venir avec un ou deux pieds contre le mur pour donner l'impulsion pour la rotation (tourner sur l'épaule la plus loin du tapis). Atterrir sur les deux pieds sur le gros tapis.

Variantes:

- Atterrir avec une roulade;
- rotation de 540 degré en l'air.