

Wall Jump 360 degrés

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur avec de l'herbe si possible.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés par rapport au mur, sauter haut contre le mur, pousser avec un ou les deux pieds contre celui-ci, effectuer une rotation puis atterrir en toute sécurité sur les deux jambes.

Variantes:

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