

# Wall Run II

Nr. du poste

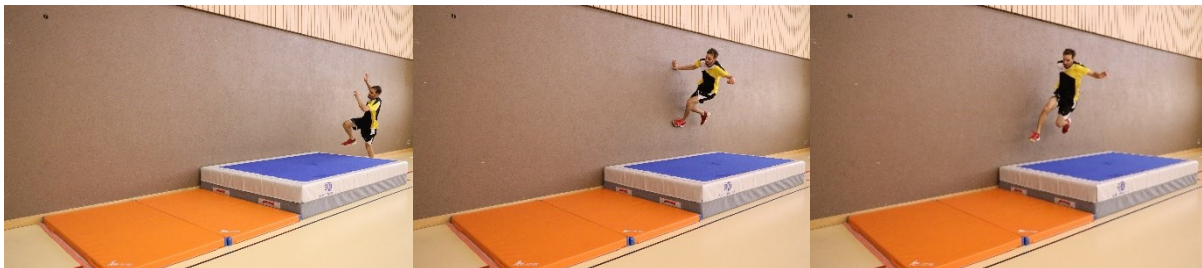
Mise en place du poste:

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 avec la jambe opposée au mur, faire autant de pas que possible contre le mur, et enfin pousser fortement pour atterrir en toute sécurité.