

Saut de chat

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Une table (environ la taille d'une table de ping-pong).

Matériel:

- 1 table

Exercice:



Prise d'élan droite, saut frontal suivi d'un saut accroupi et d'une courte phase d'appui avec les deux mains par-dessus l'obstacle.

Variantes:

- Saut sur une jambe ou sur les deux obstacles;
- obstacle plus court ou plus long.