

# Saut de chat II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre un caisson entre un tremplin Reuther et un gros tapis.

## Matériel:

- 1 caisson
- 1 gros tapis
- 1 tremplin "Reuter"

## Exercice:



Prendre quelques pas d'élan et décoller à pieds joint sur le tremplin Reuther. Venir s'appuyer avec les mains sur le caisson. Passer les jambes entre les bras et atterrir sur le gros tapis.

*Variante:* Atterrir avec les deux pieds en même temps sur le caisson (entre les mains), et directement sauter en direction du gros tapis. Atterrir debout.