

# Saut de précision III

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les bancs (côté étroit vers le haut) et le caisson parallèle avec une distance de 50-150cm entre eux. Entre les bancs, mettre des petits tapis et mettre derrière le caisson un gros tapis.

## Matériel:

- 3 bancs
- 1 caisson
- 6 petits tapis
- 1 gros tapis

## Exercice:



Sauter d'un banc à l'autre et terminer par sauter sur le caisson ou par-dessus le caisson pour arriver sur le gros tapis. Les jambes sont soit groupées soit écartées.

### *Variantes:*

- Changer la distance entre les bancs;
- ajouter des rotations de 180 ou 360 degrés sur les sauts entre les bancs;
- sauter par-dessus le premier banc et arriver directement sur le deuxième.