

# Saut du voleur II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre de caisson l'un à côté de l'autre avec une distance d'env. 50cm entre les deux, derrière les caissons, mettre un gros tapis et tendre un élastique entre les caissons.

## Matériel:

- 1 gros tapis
- 2 caissons
- 1 élastique

## Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des caissons, décoller à environ une longueur de jambes de l'obstacle. Lors de la phase de vol, replier rapidement les jambes et les amener vers l'avant (perpendiculaire au sol). Se pousser vers l'avant avec les mains sur le caisson et atterrir sur les deux pieds.

*Variante:* Varier la hauteur des caissons.