

Saut groupé de précision

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer deux barres fixes avec une distance d'environ une longueur de jambe entre les deux, placer des petits tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 3 petits tapis

Exercice:



Debout sur la barre inférieure et se tenir à la barre supérieur (largeur d'épaule), découler avec les deux pieds en même temps et sauter au-dessus de la barre supérieur de manière groupée avec une rotation de 180 degrés, lâcher une main pour permettre la rotation puis se retenir à la barre fixe et les pieds atterrisse sur la barre inférieure.