

Wall Run I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un élément de caisson contre le mur (le long côté vers le haut), et mettre derrière le caisson un petit tapis.

Matériel:

- 1 élément de caisson
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller avec le pied le plus éloigné du mur et avec l'autre pied chercher à augmenter son impulsion à l'aide du mur, puis atterrir sur le petit tapis.

Faciliter: Pour apprendre à mieux utiliser l'impulsion prise contre le mur, il est possible de placer un petit tapis à l'endroit où la personne vient poser son pied.