

Wall Run II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser un caisson (4 élément avec le couvercle) contre le mur et mettre derrière un petit tapis.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis
- 1 mur

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, venir chercher à augmenter son impulsion en posant le pied contre le mur (un peu plus haut que le caisson), puis atterrir sur le 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.

Variantes:

- Après avoir décoller du sol, venir s'appuyer avec la main la plus loin du mur sur le caisson. Passer avec les pieds au-dessus du caisson.
- Après avoir décoller du sol, venir s'appuyer avec la main la plus loin du mur sur le caisson. Avec les pieds marcher contre le mur.