

# Wall Run IV

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Poser un cheval d'arçon dans un coin de la salle.

## Matériel:

- 1 cheval d'arçon
- 1 coin de la salle

## Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller avec le pied le plus loin du mur et venir s'appuyer avec la main sur le cheval d'arçon (les doigts montrent en direction de la salle). Marcher contre le mur: 2 pas sur le premier pan de mur, 1 pas sur le deuxième pan de mur, puis atterrir sur les deux pieds.