

# Franchir un obstacle II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Les deux barres sont installées de telle manière à ce que les deux barres ont une différence de hauteur d'environ 50 cm. Mettre plusieurs petits tapis sous les barres asymétriques.

## Matériel:

- 1 barres parallèles
- 4 petits tapis

## Exercice:



S'appuyer avec les deux mains sur la barre la plus haute, puis une main va aller prendre la barre la plus basse (pencher le haut du corps vers l'avant), L'autre main se tient toujours à la barre la plus haute. Balancer les jambes par-dessus les barres pour atterrir debout à côté des barres sur un petit tapis.