

Pop Vault

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Superposer les éléments de deux caissons, fixer un petit tapis contre la face avant du caisson.

Matériel:

- 2 caissons
- 2 petits tapis
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Prendre l'élan en direction du caisson, décoller avec une jambe puis s'appuyer avec l'autre jambe sur le tapis accroché au caisson et en même temps s'appuyer avec les mains sur le caisson pour arriver au final debout sur le caisson.