

Saut de chat III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre derrière un caisson un petit tapis.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan, décoller en amenant le centre de gravité vers l'avant. Venir s'appuyer avec les deux mains sur le caisson et passer les jambes entre les bras pour atterrir debout sur le tapis.