

Saut du voleur III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un caisson dans la salle.

Material:

- 1 caisson

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction du caisson, décoller à environ une longueur de jambes de l'obstacle. Lors de la phase de vol, replier rapidement les jambes et les amener vers l'avant (perpendiculaire au sol). Se pousser vers l'avant avec les mains sur le caisson et atterrir sur les deux pieds puis continuer de courir.

Variante: Varier la hauteur de caisson.