

Sauter en miroir

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

Placer 2 fois, 4 cerceaux sous forme de rhomboïde (devant, derrière, à droite, à gauche) avec un espacement d'environ 1 mètre entre les deux.

Matériel:

Par binôme:

- 8 cerceaux

Exercice:



Les deux participants sont vis-à-vis dans un cerceau sur une jambe. Les poings sont à hauteur de visage. Un participant saute d'un cerceau à l'autre sur une jambe. La personne en face doit essayer de garder la même distance et donc suivre les mouvements de son partenaire. Après un certain temps, changer de jambe.