

Twister IV

Nr. du poste

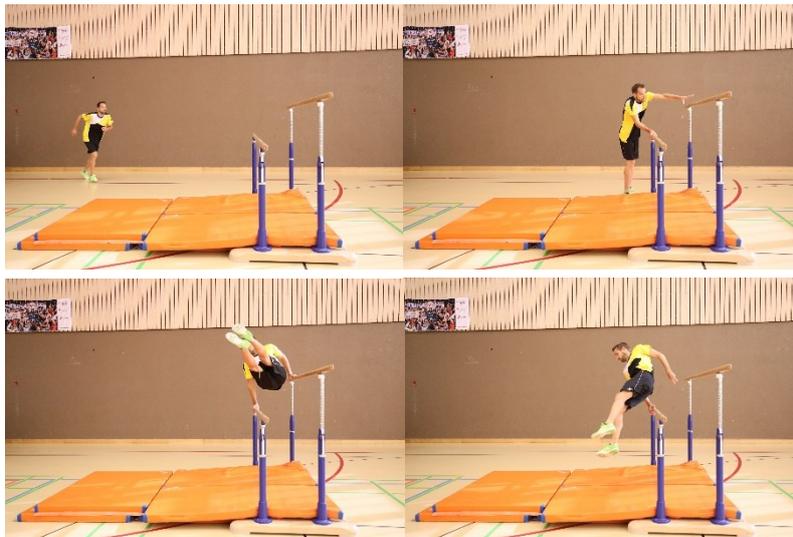
Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement).

Matériel:

- 1 barres parrallèles

Exercice:



Prendre un peu d'élan, décoller à pieds joints pour venir s'appuyer avec les mains sur les barres asymétriques, balancer les jambes entre les barres asymétriques vers l'avant puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.