

# Wall Run I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Placer un obstacle (ou un participant) contre un mur.

## Matériel:

- 1 mur
- 1 obstacle (participant)

## Exercice:



Prendre un élan à 45 degrés, sauter devant l'obstacle avec la jambe opposée au mur, pousser sur le mur avec la jambe opposée au mur et atterrir en toute sécurité.

### Faciliter:

- Obstacle plus haut (éventuellement s'appuyer sur l'obstacle avec la main pour s'aider)