

Lazy Vault

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Sauter un obstacle (mur ou barre/haie).

Matériel:

- 1 mur ou barre/haie

Exercice:



Prise d'élan à un angle de 45 degrés par rapport à l'obstacle et saut sur une jambe avec la jambe opposée à l'obstacle. La main tournée vers l'obstacle prend appui, la jambe d'impulsion est amenée en ligne droite vers le haut au-dessus de l'obstacle et la jambe de saut suit son mouvement. Pousser avec les deux mains depuis l'obstacle pour atterrir en position verticale derrière l'obstacle.