

Passer autour du banc

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Crocher un côté du banc aux espaliers à env. 1m du sol.

Matériel:

- 1 banc
- 1 espaliers

Exercice:



Se tenir au banc avec les mains et les pieds et passer autour de celui-ci (par-dessous).