

# Roulade II

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Surface herbeuse avec obstacle (surélévation ou participant remplaçant l'obstacle).

## Matériel:

- 1 grande surface d'herbe

## Exercice:



Prendre un peu d'élan et décoller à une jambe du banc au-dessus de l'obstacle (barre de saut en hauteur). Atterrir sur les pieds et enchaîner directement avec une roulade (engager le bras, rouler en diagonale sur le dos puis se relever).