

Rouler sur des obstacles

Nr. du poste

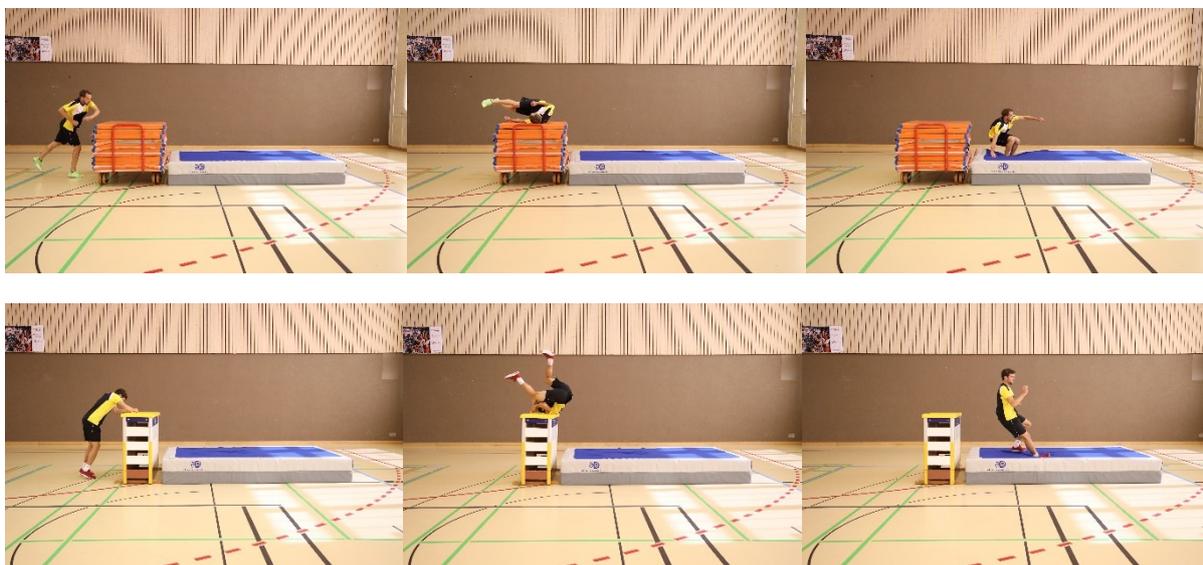
Mise en place du poste:

Placer un chariot à petits tapis (avec les tapis) devant un gros tapis. La pile de petits tapis est plus haute que le gros tapis.

Matériel:

- 1 chariot à petits tapis (avec les tapis)
- 1 gros tapis
- 1 caisson

Exercice:



Prendre un peu d'élan, et décoller devant le chariot à tapis, rouler avec les omoplates sur les tapis du chariot, puis atterrir sur le gros tapis.

Variantes:

- Remplacer le chariot de tapis par un caisson;
- varier la hauteur du chariot de tapis/caisson.