

# Saut de chat III

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre derrière un caisson un petit tapis.

## Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis

## Exercice:



Prendre quelques pas d'élan, décoller en amenant le centre de gravité vers l'avant. Venir s'appuyer avec les deux mains sur le caisson et passer les jambes entre les bras pour atterrir debout sur le tapis.