

Saut groupé avec rotation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur, si possible avec une surface en
herbe.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Arrivée au mur à un angle de 45 degrés, saut sur les deux jambes, saisir le mur avec les mains (la main supérieure est dirigée horizontalement dans la direction du saut, la main inférieure est dirigée vers le sol), amener les jambes jointes par-dessus la tête de l'autre côté (virage accroupi), réception sur les deux côtés.