

Saut groupé par dessus de la barre

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer une barre fixe à hauteur de hanche.

Matériel:

- 1 barre

Exercice:



Debout, les deux mains saisissent la barre, saut des deux jambes pour un demi-tour accroupi par-dessus la barre (rotation de 180 degrés).