

Saut groupé par dessus de la barre fixe II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer deux barres fixes avec une distance d'environ une longueur de jambe entre les deux, placer des petits tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 3 petits tapis

Exercice:



Avec élan, sauter contre les barres fixes (les pieds sont sur la barre inférieure et se tenir avec les mains à la barre supérieure), sauter au-dessus de la barre supérieure en lâchant une main et en passant les jambes groupées (légèrement penché d'un côté), atterrir sur le tapis et enchaîner directement avec une roulade.