

Wall Run III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur et placer derrière ce dernier deux petits tapis.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 petit tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, avec le pied le plus loin du mur donner l'impulsion pour décoller devant le gros tapis et essayer de faire autant de pas que possible contre le mur avant l'atterrir sur les petits tapis (le dernier pas contre le mur doit être une grande impulsion pour atterrir proprement).