

Accroupi puis sauter par-dessus III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer les barres à différentes hauteurs (espacement: env. 50 cm), placer sous les barres parallèles un gros tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 1 petit tapis

Exercice:



Elan en direction des barres asymétrique (en direction de la barre la plus basse), sauter sur la barre la plus basse puis enchaîner avec un saut groupé couplé à une rotation de 180 degrés, atterrir avec les pieds sur la barre la plus basse avec les pieds (les mains tiennent toujours la barre supérieur).

Variante: Enchaîner le saut groupé avec rotation et la sortie (s'élancer avec tout son corps entre les barres) sans poser les pieds sur la barre.