

Backflip II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Trois participants se placent devant un mur (si possible avec une surface herbeuse).

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Les partenaires saisissent chacun un bras supérieur du sauteur de chaque côté et ne le lâchent plus jusqu'à l'atterrissage en toute sécurité. Courir avec élan vers le mur, courir avec un ou deux pieds le long du mur jusqu'à la hauteur des épaules vers le haut et pousser, mettre la tête en arrière et lancer les jambes dans le sens de la rotation, tourner et atterrir sur les deux jambes.