

Nr. du poste

# Circuit

## Mise en place du poste:

Mettre en place les éléments suivant sous forme de parcours:

- Marquer une zone d'interdiction de passage avec la corde devant les espaliers.
- Créer un parcours avec les cerceaux.
- Mettre les haies l'une derrière l'autre.

## Matériel

- 1 espaliers
- 3-5 cordes
- 4-5 haies
- x cerceaux

## Exercice:



Grimper aux espaliers sans couler la zone interdit délimitée avec la corde. Sauter d'un cerceau à l'autre. Au moment où deux cerceaux sont à côté, mettre un pied dans chaque cerceau. Au moment où il y a qu'un seul cerceau, sauter avec un pied dedans (cerceau est à droite, sauter avec le pied droit dedans).

Les cerceaux peuvent être passés en avant comme en arrière. Pour compliquer l'exercice, il est possible de tendre le bras du côté de la jambe qui est au sol ou de lever le bras inverse à la jambe.

En passant par les haies, tu reviens sur les espaliers.

