

Franchir un obstacle I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer la barre fixe à hauteur de hanche et mettre un petit tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 petit tapis

Exercice:



Debout en face de la barre fixe, la hanche est appuyée contre la barre fixe, basculer le haut du corps par-dessus la barre fixe. Avec une main s'appuyer sur le sol et avec l'autre main, se tenir à la barre fixe. Balancer les jambes par-dessus la barre fixe et atterrir sur les pieds de l'autre côté.