

Roulade III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre le banc à env. 1m de l'installation pour saut en hauteur (parallèle) et mettre derrière des petits tapis.

Matériel:

- 1 banc
- 1 installation pour saut en hauteur
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre un peu d'élan et décoller à une jambe du banc au-dessus de l'obstacle (barre de saut en hauteur). Atterrir sur les pieds et enchaîner directement avec une roulade (engager le bras, rouler en diagonale sur le dos puis se relever).