

S'élancer sous la barre II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux barres fixe sur différentes hauteurs (env. 1m entre les deux barres).

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre de l'élan et décoller avec les deux jambes en même temps. Venir prendre la barre supérieure avec les mains et s'élancer avec le corps entre les deux barres, atterrir les deux pieds en même temps sur le petit tapis.

Variantes:

- Varier la hauteur des barres fixes;
- faire une roulade après l'atterrissage.