

# Twister I

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer un caisson devant les barres (3-4 éléments), et mettre sous les barres des petits tapis.

## Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 caisson

## Exercice:



En partant du caisson, grimper sur la barre inférieure des barres asymétriques, se tenir avec les mains aux deux barres, laisser tomber les jambes entre les deux barres et les balancer vers l'avant et sauter par-dessus la barre inférieure pour atterrir à pieds joints sur le petit tapis poser devant les barres asymétriques.