

Poste no 2

Appel



- saut de course avec appel d'une seule jambes
- course poursuite à cloche-pied
- sauter verticalement en essayant de toucher diverses hauteurs
- idem avec 1/4 de tour
- tout en sautillant sur une jambe, lever le genou de la jambe libre et le tourner rapidement vers l'intérieur et l'extérieur
- saut contre un élastique surélevé (le toucher avec l'épaule)