

Le Saut de Haies large

Le Saut de Haies large : ENSHL

<https://youtu.be/1mYpESJ-iv8>

Enjambement sur différentes hauteurs.

Une des principales causes de chutes est l'incapacité d'enjamber avec sécurité un obstacle. Exercice d'enjambement sur différentes hauteurs.

Il y a une progression sans l'exercice, les haies vont du raz du sol à 20cm.



