

APPUI RENVERSE SUR BARRES

Poser 2 tapis l'un à côté de l'autre, à 10-25 cm de distance.
Placer 2 cannes suédoises perpendiculairement.

Monter à l'appui renversé avec aide



Idem avec une seule barre.

Les tapis sont un peu plus éloignés

