

Anneaux: Apprendre différents éléments

La structure de cette leçon cible aussi bien l'apprentissage du salto arrière que celui du renversement arrière ou dislocation. Pour chaque exercice, il est précisé si la séquence convient aux deux éléments ou si elle est plutôt spécifique à l'un des deux mouvements.

Leçon: Apprendre différents éléments



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO