

Trampoline: Surf des mers

Dans cet exercice, les élèves découvrent les propriétés du trampoline et effectuent leurs premiers sauts.

Se mettre au centre du trampoline, un pied placé devant l'autre, mains en appui sur les hanches. Sauter 3 × avec la jambe droite en avant, 3 × avec la jambe gauche en avant. Qui parvient, après trois sauts, à changer de jambes sans interrompre le mouvement?

Indication: Après 20 à 30 secondes de saut, l'apprenant cède sa place au suivant!

Variantes

- Regard en avant, fixer un point sur le mur
- Mouvement en avant
- Mouvement en arrière
- Trois sauts suivis de trois rebonds amortis (flexion des genoux), série à renouveler 2x

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO