

Mini-trampoline: Trois quarts tendu

Le salto 3/4 tendu est un très bon exercice préparatoire au salto avant. Le gymnaste entraîne la poussée correcte des talons et affine la sensation de rotation.

Après l'impulsion suit la phase de vol. La rotation est initiée par la poussée des talons et se poursuit par la conduite des bras le long des cuisses (posture C+). La réception se fait à plat (posture I) sur le dos.

Indication: Selon le niveau des gymnastes, enchaîner directement avec le salto tendu, en dressant la montagne de tapis correspondant à la hauteur de saut.

Remarque: L'exercice «Vers le salto avant» prépare également au salto avant.

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO