

# Mini-trampoline: Demi-tour

Cet exercice introduit les rotations simples autour de l'axe longitudinal du corps. Le gymnaste expérimente ainsi le déclenchement de la rotation par l'engagement actif des bras.

Demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps. Après une impulsion en **C+**, les mains se visent vers le haut pendant l'extension du corps. Chercher avec les yeux le point de départ de la course d'élan pour se stabiliser.



## Variantes

### plus difficile

- Elan et appel comme pour le saut demi-tour. Au moment de l'extension complète du corps, les bras agissent comme un tire-bouchon pour imprimer une rotation à tout le corps. Tendre les bras de côté pour bloquer la rotation jusqu'à la réception en équilibre.
- Un tour et demi.

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