

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Roulade avant d'un plan surélevé

Le rebord de l'AirTrack sert de support pour faciliter la roulade.

Les élèves profitent d'une position surélevée des hanches pour rouler en avant sur les petits tapis placés sur le sol. Les mains posées à largeur d'épaules sur le tapis, le visage orienté vers l'AirTrack, l'élève roule lentement en avant et se relève.



Matériel: Petits tapis

Aide

La personne qui aide se tient près du point d'impulsion du saut. La main côté gymnaste est orientée vers son ventre. L'autre main se place dans le dos et accompagne la rotation. Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt complet.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO