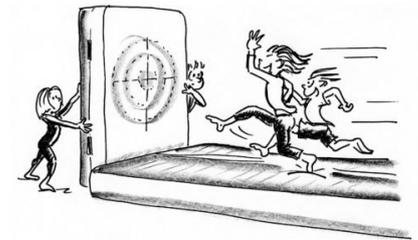


Sauts en cascade – Retour au calme et détente: Pont basculant

Cet exercice demande un certain courage et permet aux élèves de vivre de nouvelles expériences motrices.

Un gros tapis est placé à la verticale à l'extrémité de l'AirTrack. Deux à trois élèves s'élancent du milieu et sautent contre le tapis. A ce moment, le tapis est lâché et il se renverse avec les élèves.



Remarques:

- Le tapis doit avoir une surface qui glisse.
- Enchaîner directement avec l'exercice «Berceuse» si nécessaire.

Matériel: Gros tapis (tapis de 40)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO