

Mini-trampoline: Grande roue

Cet exercice propose une variante au renversement classique. Les élèves apprennent à effectuer une roue avec un quart de tour par-dessus le caisson.

Elan et appui sur le mini-trampoline comme le [«renversement»](#). Placer les mains à 90° et se repousser pour terminer le quart de rotation en l'air, le regard dirigé vers le point de départ lors de la réception.

Source: Cahier pratique «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO