

## Mini-trampoline: Saut groupé

Cet exercice est une variante simple du saut en extension. Le gymnaste adopte une position groupée durant la phase de vol.

Elan des bras de l'arrière vers l'avant, tirer les genoux contre la poitrine et les saisir avec les mains, ouvrir pour se réceptionner en équilibre. Les bras doivent être engagés plus tôt que pour le saut en extension.



### Variantes

#### plus difficile

- Saut carpé écarté: Engagement des bras comme pour le saut groupé. Après la poussée, tendre les jambes de côté et toucher les pieds avec les mains, ouvrir pour se réceptionner en équilibre.
- Saut carpé: Fermer les jambes à l'horizontale (cela demande encore plus de souplesse!).



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