Mini-trampoline: Salto avec demi-tour

Avec cet exercice, le gymnaste expérimente un salto avant avec un demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps. Ce prolongement du saut de base requiert avant tout une bonne capacité d'orientation dans l'air.

Introduire le demi-tour simultanément à la phase d'ouverture, passer par l'appui renversé, le regard dirigé vers le point de départ et se réceptionner en posture S. C'est l'ouverture de l'angle des hanches qui permet le déclenchement de la rotation autour de l'axe transversal.

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