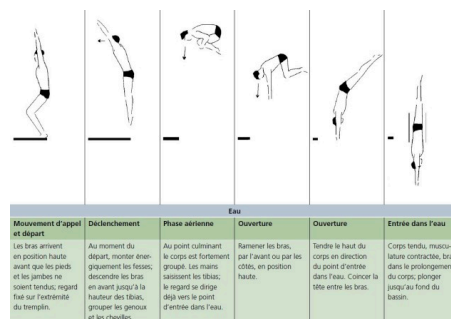


Plongeon – Sauts: Plongeon retourné groupé

Cet exercice exige une initiation progressive. Ce n'est que lorsque certaines bases sont acquises que les élèves peuvent s'élancer depuis le tremplin de 1 m.

Les conditions préalables à l'apprentissage du saut périlleux arrière groupé sont: chandelle avant et chandelle arrière, chute avant, plongeon ordinaire avant sans élan de la position debout d'une hauteur de 1 m.

Indications: effectuer les exercices progressifs de la chute avant.



Source: Strupler, M. (2003). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO