

Plongeon: Saut périlleux arrière groupé

Cette leçon conduit à la forme élémentaire du saut périlleux arrière. Les élèves maîtrisent la chandelle arrière et passent de la roulade arrière au salto, avec une aide acoustique.

Leçon: Saut périlleux arrière groupé



Source: Lorenz Geissbühler, enseignant d'éducation physique et plongeur



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO