

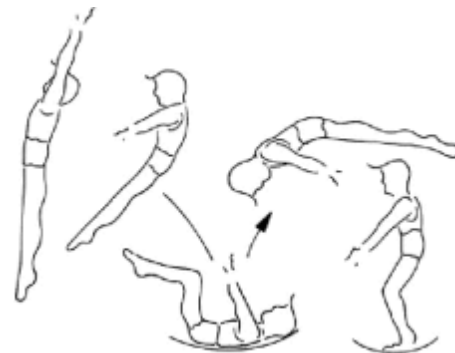
Trampoline: Pull-over

Les élèves entraînent la rotation arrière sur le trampoline. L'objectif final de cet exercice préparatoire est le salto arrière.

Effectuer un saut dos; au renvoi de la toile, tirer sur les deux jambes tendues vers l'arrière tout en contractant le ventre afin de déclencher une rotation arrière. Maintenir la « posture C+ » jusqu'à la réception sur les pieds.

Indications:

- Lors de la réception, les jambes se trouvent devant la ligne verticale et après le rebond derrière cette ligne.
- La tête demeure toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO