

Mini-trampoline: Saut en extension

Le saut en extension constitue un passage obligé pour maîtriser les éléments techniques ultérieurs. Cet exercice présenté sous forme de séquences d'images permet de découper les différentes phases.

Accélérer à l'approche du mini-trampoline, sauter en tendant le corps et engager les bras vers le haut. Se réceptionner sur le tapis. Chez les enfants et les débutants, prendre l'élan à partir du banc.

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