

Mini-trampoline: Salto et demi carpé

Cet exercice propose un autre prolongement possible du salto avant: une rotation et demie autour de l'axe transversal avec réception par la chandelle.

Déclenchement de la rotation identique au saut groupé. Rester enroulé plus longtemps que pour les sauts précédents, ouvrir en tendant les pieds vers le plafond, chercher le tapis du regard et rouler sur les épaules en passant par la position de chandelle.



Variante

Salto et demi groupé ou carpé.

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