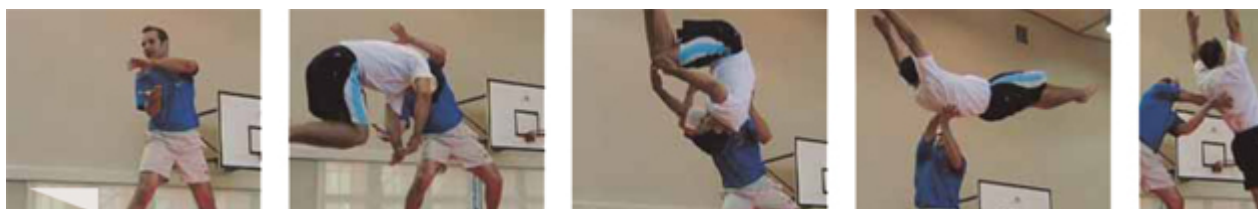


Mini-trampoline: Salto groupé

Le gymnaste apprend avec cet exercice à maîtriser la rotation complète autour de l'axe transversal. Grâce aux exercices préparatoires, le gymnaste dispose des bases solides pour cet élément.

Poussée énergique des bras vers le haut, ramener les talons aux fesses, fléchir le haut du corps vers les genoux, bloquer et atterrir en position fléchie.

Assurance: L'aide se tient près du mini-trampoline sur le tapis. La main la plus proche du gymnaste est tournée du côté de son ventre. L'autre main le soutient au niveau du dos et donne l'impulsion pour la rotation.



Remarque: «Vers le salto avant» et «Trois-quarts tendu» sont deux exercices préparatoires au salto groupé.

Source: Cahier pratique «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO