

Mini-trampoline: Saut roulé

Cet exercice marque une étape importante dans la construction du salto avant. Les enfants ont un intérêt certain à sauter haut et loin tout en effectuant une rotation contrôlée pour terminer en roulant sur la nuque.

Impulsion avec les deux jambes. Tendre les bras vers le haut et l'avant, tirer les hanches vers le haut (phase de vol en C+). Préparer les mains pour amortir la réception. Rouler sur la nuque en arrondissant le dos pour terminer.

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