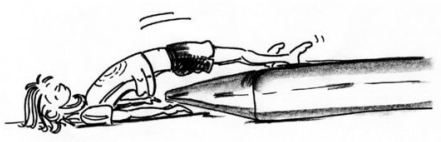
Sauts en cascade – Postes annexes: Pont

Les muscles de la cuisse ainsi que la tenue du corps sont mis à rude épreuve dans cet exercice.

Les élèves, couchés sur le dos, bras le long du corps, placent leurs mollets sur l'AirTrack, les genoux formant un angle droit. Les épaules restent sur le sol, les fesses se lèvent jusqu'à ce que le corps soit complètement tendu.



Variantes

Soulever une jambe après l'autre, sans abaisser les hanches.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO