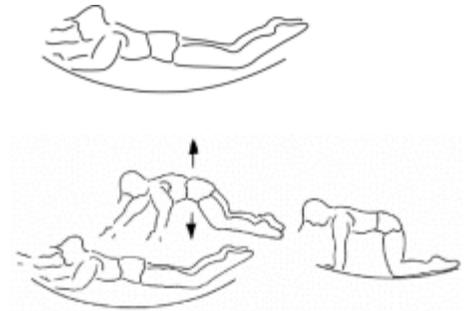


Trampoline: Saut ventral

Au cours de cet exercice, les élèves essaient de rebondir à plat ventre sur la toile. Qui parvient à rebondir?

A plat ventre sur la toile. Bras fléchis, coudes écartés, mains ramenées à hauteur du front. Jambes serrées et talons en direction du plafond. Qui parvient à rebondir?



Variantes

- De la position quadrupédique, tendre le corps, se laisser tomber sur le ventre et revenir à la position initiale.
- En appui sur une jambe, bras tendus devant soi, corps incliné à l'oblique, effectuer une impulsion sur la jambe d'appui, lever celle-ci dans le prolongement de l'autre. Avant l'impact sur la toile, prendre la position ventrale. Au renvoi, pousser avec les mains et ramener les jambes à la verticale.
- Après un rebond, lever les bras et les épaules, tout en montant légèrement les fessiers vers l'arrière. Monter les talons afin de faire basculer l'ensemble du corps jusqu'à l'horizontale. Avant l'impact sur la toile, prendre la position ventrale. Au renvoi de la toile, pousser avec les mains et ramener les jambes à la verticale. Mémo action: «bras – fessiers/talons – bras/pieds» Attention: Si l'impact avec la toile s'avère dangereux (mauvaise inclinaison du corps), prendre immédiatement la position quadrupédique.

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO