

Freestyle – Freeski: Salle – Sauts au trampoline

Ces sauts sont les bases du trampoline. Ils doivent être maîtrisés avant d'apprendre d'autres figures.

Si tout ne se passe comme prévu, les élèves peuvent atterrir dans l'une ou l'autre de ces positions.

Saut tendu: Monter les bras devant soi et en les redescendant sur les côtés afin de gagner en stabilité dans les airs.

Saut assis: Garder les bras près du corps pour qu'ils servent d'appui. Il est important que le plat de tes mains soit dirigé vers le bas pour éviter de se tordre les coudes.

Saut sur le ventre: Il faut faire attention à mettre les bras en triangle devant le visage et de tourner la tête sur le côté. Cela évitera de se taper le visage contre la toile.

Saut sur le dos: Lors de l'atterrissage, tendre les bras et les jambes vers le ciel pour garder le contrôle dans les airs.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO