

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Roulade avant avec franchissement

Dans cet exercice, on entraîne de manière ludique la détente et le mouvement de roulade.

Deux partenaires se font face sur l'AirTrack, à deux mètres de distance environ. A roule en avant tandis que B effectue un saut écarté par-dessus son camarade. Les deux partenaires réalisent ensuite un saut en extension avec demi-tour pour se retrouver à nouveau face à face. Ils répètent l'exercice en changeant de rôle. Etc.

Aide

La personne qui aide se tient près du point d'impulsion du saut. La main côté gymnaste est orientée vers son ventre. L'autre main se place dans le dos et accompagne la rotation. Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt complet.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO