

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis

Les mains ne prennent plus appui sur le tapis cette fois. Les élèves tournent vers l'avant et se réceptionnent sur le dos.



Après un petit élan, les élèves réalisent un salto $\frac{3}{4}$ avant sur la montagne de tapis, sans l'aide des mains. Ils atterrissent sur le dos.

Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Deux à quatre gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois caissons

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