

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Roulade avant sur l'AirTrack

L'appui des mains surélevé exige de l'élève une bonne impulsion des jambes.

Debout sur le tapis de sol, l'élève pose ses mains (largeur d'épaules) sur l'AirTrack. Grâce à une extension dynamique des jambes, il s'élançait vers l'avant et roule avec le «dos rond» sur l'AirTrack.



Matériel: Petits tapis

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