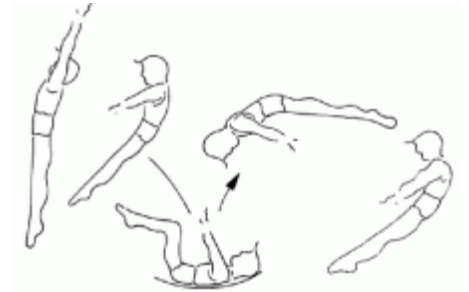


Trampoline: Roulé-boulé

Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec le mouvement du salto arrière sur le trampoline.

Départ au milieu du côté frontal, dos orienté contre la toile. Se laisser tomber sur le dos (rond) en position groupée. Au rebond, tirer les genoux légèrement en arrière et en haut en gardant la position groupée et se laisser tourner en arrière (salto complet) jusqu'à la réception sur le dos. Les mains ne lâchent jamais les genoux.



Variantes

- Dito, position de départ au centre du trampoline, deux à trois sauts préparatoires
- Qui parvient à enchaîner trois séries consécutivement (dos - rotation arrière - dos - rotation arrière - dos - rotation arrière - pieds)?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO