

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Salto roulé

Rythme, tenue du corps, confiance et contacts physiques sont les principaux éléments de cet exercice.

A et B se placent dos contre dos. A saisit les poignets de B et fléchit les genoux de manière à avoir ses fesses au-dessous de celles de B. A amène B sur son dos et bloque brièvement la position. B roule en boule sur le dos de A et se réceptionne directement sur les pieds.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO