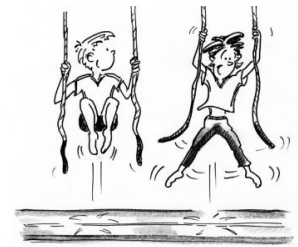


Sauts en cascade – Premiers sauts: Sauts avec soutien

Les élèves réalisent leurs premiers sauts en se tenant à un support. Ils découvrent ainsi plusieurs variantes avec des conditions allégées.

La salle de sport offre différents agrès qui peuvent servir de points d'appui pour les différents exercices: anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes ou tout simplement la main d'un partenaire.



Variantes

- Tester diverses formes de sauts: saut écarté, saut carpé, saut en hauteur, sauts freestyle, etc.
- Exercer différents enchaînements: deux sauts en extension, saut groupé, saut écarté, saut en foulée, etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO