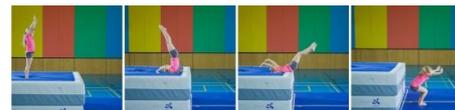


Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis

La phase d'ouverture qui précède la réception est entraînée dans cet exercice effectué sur un plan surélevé.



Les élèves réalisent une roulade avant à l'extrémité de la montagne de tapis (ou sur un caisson suédois). Pour préparer la réception, ils tendent les jambes en direction du sol et ouvrent l'articulation des hanches. Les bras restent tendus vers le haut et l'avant (voir «[Position de réception correcte](#)»).

Matériel: Montagne de tapis ou 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO