

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Sauts vers le haut

La méthode la plus courante pour introduire le salto avant est d'amener les élèves à sauter sur des gros tapis surélevés. Suivant leur niveau, les élèves effectuent leurs premiers sauts sans rotation.

Une montagne de tapis est dressée à l'extrémité de l'AirTrack. Après un petit élan, les élèves sautent sur les tapis, avec ou sans appui des mains.



Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Trois à cinq gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois 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