

Sauts en cascade: Renforcer et rouler

L'AirTrack est le partenaire idéal pour entraîner la force et améliorer la stabilisation globale du corps. Les élèves se préparent aussi au salto avant.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Années scolaires: 6H-11H



Objectifs d'apprentissage

- Renforcer sur et avec l'AirTrack
- Rouler pour se préparer au salto avant
- Sauter en hauteur

Conseils: Ne pas frapper à un bras (risque de blessures trop important!). Porter des genouillères de volleyball.

Remarque: Il est possible de partager cette leçon en deux parties (deux leçons): la première est axée sur les frappes, la seconde sur la glissade.

[Leçon: Renforcer et rouler](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO