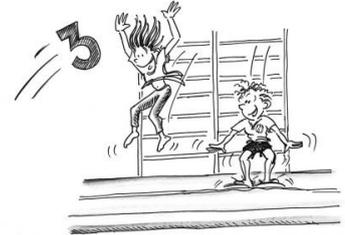


Sauts en cascade – Réception: Arrêts sur demande

Entraîner les réceptions correctes dans différentes situations, tel est l'objectif de cet exercice.

Les élèves courent et sautent sur et autour de l'AirTrack. L'enseignant donne diverses consignes.

- «Un» = Saut en extension et réception
- «Deux» = Saut en extension avec demi-tour et réception
- «Trois» = Saut vers le bas depuis l'AirTrack, un tapis ou les espaliers et réception propre



Matériel: Tapis, espaliers

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO