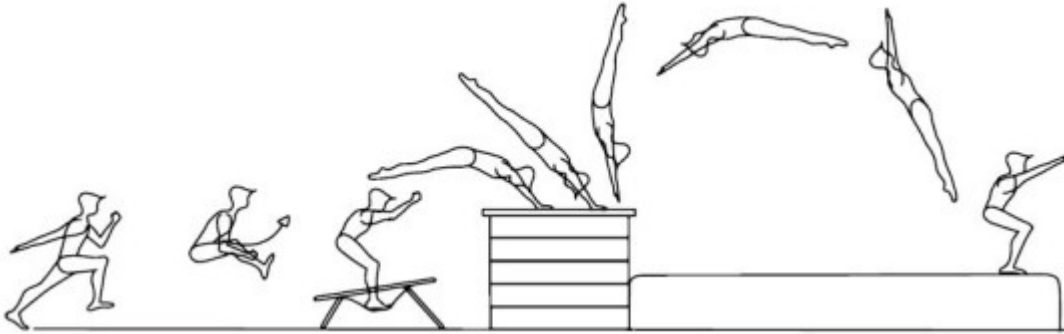


Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Saut

Le saut est l'engin par défaut de la gymnastique et de la gymnastique aux agrès. Voler dans les airs, tourner autour des trois axes du corps sont des formes de mouvement attrayantes.



Les éléments sont présentés selon une progression allant du simple au complexe, qu'il est vivement conseillé de suivre. Par ailleurs, des mesures de sécurité doivent être respectées lors de l'installation et le rangement du matériel, ainsi que pendant l'exécution des éléments.

- Saut en extension, saut groupé, saut carpé et saut écart carpé
- Saut roulé
- Salto en avant
- Renversement en avant
- Salto en avant avec rotation longitudinale
- Sauts d'appui - groupé et écarté
- Renversement lat. avec 1/4 tour contre l'obstacle (rondade)

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO