Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Saut en extension, groupé, carpé et écart carpé

Les sauts de base réalisés sur le mini-trampoline offrent les premières sensations de vol.

Appel: Appel dans le mini-trampoline sans modification de la hauteur du centre de gravité du corps, rentrer activement le nombril contre la colonne vertébrale. Le bassin bascule ainsi légèrement vers l'arrière. Les bras sont prêts pour le mouvement devant en haut.

1re phase de vol: Lever les bras devant soi pour atteindre la hauteur maximale.

2e phase de vol: Effectuer l'élément voulu.

Réception: La dernière phase comporte la préparation à la réception puis la réception elle-même.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

Saut en extension à partir d'un banc suédois (SP.30101.02)

Elan depuis un plan surélevé (banc par exemple). Tirer les bras devant en l'air. Effectuer le saut en extension. Tenir la position de réception (enseignement de la position de réception).

Variantes: Saut en extension avec ½ tour, saut groupé ou écart latéral.

Saut carpé (SP.30101.08)

Saut carpé. Idem saut écart carpé mais les jambes restent tendues et serrées.

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

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