Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Saut roulé

Le saut roulé est un roulé en avant avec une phase de vol plus longue.

Appel: L'appel s'effectue comme pour le saut en extension avec le poids du corps derrière le point de contact sur le trampoline.

Phase ascendante: Pour la phase ascendante, lever les bras en l'air. La colonne vertébrale prend une forme C+.

Phase d'action: Conserver la posture C+ pendant la phase d'action.

Réception: Se réceptionner par un roulé en passant par une chandelle en C+ à la station.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

Saut roulé (SP.3030x.01)

Forme finale.

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