

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Sauts d'appui – groupé et écarté

Les sauts d'appui de base sont réalisés généralement sur un tremplin et non sur un mini-trampoline. Cela permet de réduire la hauteur de la phase de vol et garantit un meilleur contrôle du mouvement.

Appel: L'appel pieds joints intervient sur le dernier tiers du tremplin.

1^{re} phase de vol: Le bassin et les talons se lèvent en arrière. Appui en gardant le haut du corps droit.

Phase d'action: Grouper ou écarter les jambes, brève phase d'appui et poussée puissante avec les mains et les épaules.

Réception: Extension du corps puis réception à la station.

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

Saut groupé par-dessus un mouton (SP.00001.04)

Saut groupé par-dessus un mouton.

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