

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Salto en avant

Tous les enfants veulent effectuer le salto le plus vite possible. Le recours à des exercices de construction judicieux contribue au succès de cette entreprise.

1^{re} phase de vol (phase ascendante): Lever les bras et mettre le corps en posture C+.

2^e phase de vol (phase d'action): Salto groupé:

- Salto groupé: Enrouler activement le haut du corps tout en amenant les talons en arrière vers les fesses dans une position groupée. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement (env. à 12 h.).
- Salto carpé: Enrouler activement le haut du corps dans une position carpée tout en levant les talons en arrière. Les jambes restent tendues. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement.
- Salto tendu: Phase ascendante en posture C+, lever activement les talons en direction du plafond en position C-, rotation en posture I jusqu'à la réception en passant par une légère posture C-.

Réception: Station de la largeur des hanches, amortir, garder l'axe des jambes.

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

Salto $\frac{3}{4}$ avec réception sur des tapis (SP.3030x.04)

Salto $\frac{3}{4}$ avec réception sur le dos sur une pile de tapis. Possible pour les trois variantes de sauts

Salto groupé (SP.3030x.08)

Salto groupé avec élan. Au signal acoustique, ouvrir le corps vers le haut. (Règle: Ouverture environ à 12 h.)

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