

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Saut roulé en avant

Le saut roulé en avant présuppose un appel pieds joints, une bonne tension corporelle et force d'appui des bras.

La phase de vol s'effectue en C+. Le torse reste stable et les talons donnent l'impulsion vers le haut. Les mains sont en appui par terre. Le roulé s'effectue à la station en passant par la position de la chandelle.

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

Saut roulé par-dessus un Swissball (B0.K3-3.05)

Saut roulé par-dessus un Swissball, appel pieds joints. Variante: Série de sauts roulés pardessus un Swissball reliés par des sautillés à pieds joints.

Saut roulé sur une jambe (B0.K3-3.06)

Saut roulé sur une jambe. Appel pieds joints. Le talon de la jambe arrière imprime une impulsion active en arrière en haut. Les jambes sont ramenées dans la phase de vol. Rouler à la station via la position de la chandelle.

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