

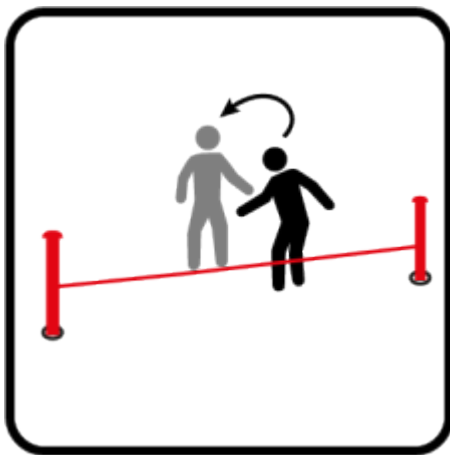
Slackline – Sauts: S'élaner

Dans cet exercice, les élèves apprennent à sauter depuis le sol sur la slackline. La tâche peut être compliquée selon leur niveau.



Sauter sur la slackline en lieu et place de monter gentiment. Pour cela, quelques conseils s'avèrent précieux:

- Prendre l'élan parallèlement à la sangle.
- S'élaner avec le pied de devant.
- Poser d'abord le pied de derrière sur la sangle.
- Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.
- Amortir la réception en fléchissant les genoux.



Variantes

- Sauter sans élan à pieds joints.

plus difficile

- Sur une sangle plus haute.
- En effectuant un demi-tour.

Source: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO