

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Salto couru

Pour parvenir à réaliser cet exercice, l'élève doit pouvoir compter sur le soutien de ces camarades.

Trois élèves se tiennent côte à côte. Celui du milieu tend ses bras sur le côté. Les deux aides le tiennent avec une main devant l'épaule et l'autre sous l'avant-bras. L'élève du milieu incline le buste vers le bas et lance ses jambes l'une après l'autre au-dessus de la tête afin d'effectuer une rotation. Il se réceptionne sur ses deux pieds.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO