

Trampoline: Coccinelle sur le dos

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à rebondir sur le dos. La maîtrise de ce mouvement permet ensuite d'expérimenter des formes plus complexes.



Sur le dos au centre du trampoline, jambes et bras fléchis en direction du plafond, menton sur la poitrine. Qui parvient à rebondir dans cette position uniquement par la dynamique de la flexion des jambes sur le tronc?

Indication: Incontestablement la meilleure manière d'entraîner la musculature abdominale!

Variantes

plus difficile

- Allonger le corps pendant la phase de vol.
- Avec 1/2 tour, après trois rebonds, pour se retrouver en position quadrupédique.
- Avec 1 tour complet, après trois rebonds, pour se retrouver à nouveau sur le dos.

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO