

Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Salto sur la montagne de tapis avec réception sur le dos (salto $\frac{3}{4}$)

Après la roulade sur l'AirTrack et le saut sur la montagne de tapis, deux exercices préparatoires, les élèves tentent une roulade sur le plan surélevé.

Les élèves prennent leur élan, posent les mains sur la montagne de tapis et réalisent une roulade avant.



Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Trois à cinq gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois caissons

Aide

La personne qui aide se tient près du point d'impulsion du saut. La main côté gymnaste est orientée vers son ventre. L'autre main se place dans le dos et accompagne la rotation. Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt complet.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO