

Saut à skis – Sauter de manière équilibrée et dynamique au bon moment : Acrobatie avec partenaire

Les participants expérimentent le mouvement d'extension de l'appel avec l'aide d'un-e partenaire.

Sauter de manière équilibrée et dynamique au bon moment

Sur la table du tremplin, l'athlète saute en prenant appui sur tout le pied et tend ses jambes de la manière la plus explosive possible. L'idéal est que les jambes soient complètement tendues à l'extrémité du tremplin. Au moment de quitter le tremplin, les skis sont parallèles et conservent le même écartement que dans la trace. Une bonne position d'élan est essentielle pour un saut réussi. Elle permet au sauteur ou à la sauteuse de tirer le maximum de puissance de son saut.

Les participants se mettent par deux. L'un des deux binômes se positionne derrière son ou sa partenaire et lui tient les mains qu'il ou elle tend vers l'arrière. Ce dernier ou cette dernière peut ainsi se pencher vers l'avant et effectuer le mouvement d'extension.

Variantes

- Accompagner le mouvement d'extension depuis l'avant en tenant le ou la partenaire par les épaules
- Accompagner le mouvement d'extension depuis l'arrière en tenant le ou la partenaire par les mains

Forme d'entraînement associées à cette forme caractéristique

Séquence de petits sauts

Les participants apprennent à effectuer, à un endroit donné, une extension rapide des jambes en prenant appui sur tout le pied.



Acrobatie avec partenaire

Les participants expérimentent le mouvement d'extension de l'appel avec l'aide d'un-e partenaire.



Mouvement d'extension – Pumptrack

Les enfants et les jeunes apprennent à effectuer le mouvement d'extension en équilibre.



Source: Swiss Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO