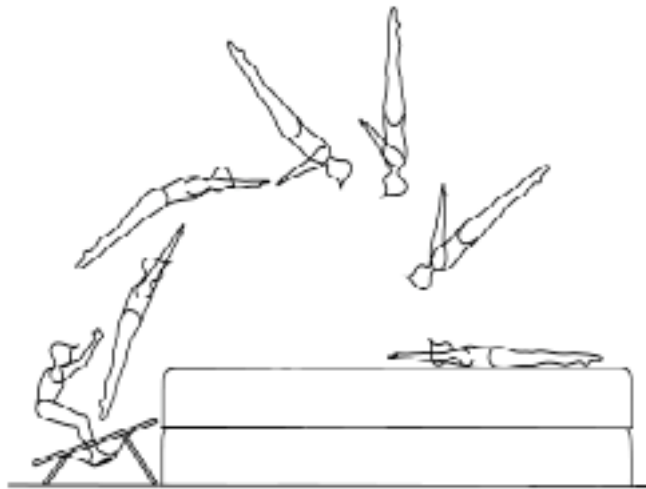


Saut au mini-trampoline: Salto 3/4 tendu en avant



Description technique

1. Bras tendus lors de la première phase de vol
2. Le corps pivote autour de l'axe des épaules durant la deuxième phase de vol (min. hauteur des mains du gymnaste debout dans le mini-trampoline)
3. La courbe de vol doit être harmonieuse
4. Réception en position I sur le dos, position des bras libre

Conditions préalables

1. Maîtriser le roulé en avant
2. Réussir à effectuer un saut roulé sur deux ou trois gros tapis
3. Maintien du corps et de la pos. C+
4. Appel dans le mini-trampoline

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n° 9 : Courbette
2. Posture clé n° 10 : Envol et réception

Méthodologie

1. Mouvements de va-et vient sur le dos en faisant le dos rond
2. Pos. accroupie, roulé en arr. jusqu'à la bougie et repousser vers l'avant (dist. tête-genoux la plus grande possible)
3. Roulade en avant groupé puis en passant par la bougie
4. Du mini-trampoline, 2-3 sauts dans le mini et roulé en av. sur deux ou trois gros tapis (en posant les mains, sans les mains). Les bras accompagnent le corps vers le haut pour donner la rotation. Les jambes sont écartées pour éviter les blessures au visage
5. Même exercice que 4. mais avec quelques pas d'élan. Rotation avec un mvt de bras plus ample et allant plus vers le haut.
6. Saut roulé en passant par la chandelle
7. 3/4 en forme basique (Rotation en C+ et réception en C+). Ceux qui tournent trop vite font une ouverture (tendre le corps) en direction de 12:00

Erreurs fréquentes

1. La position C+ n'est pas maintenue, le gymnaste casse le corps et il arrive assis
2. Les talons traînent derrière les jambes et ne vont pas en direction du plafond
3. Les bras viennent trop vite contre le corps