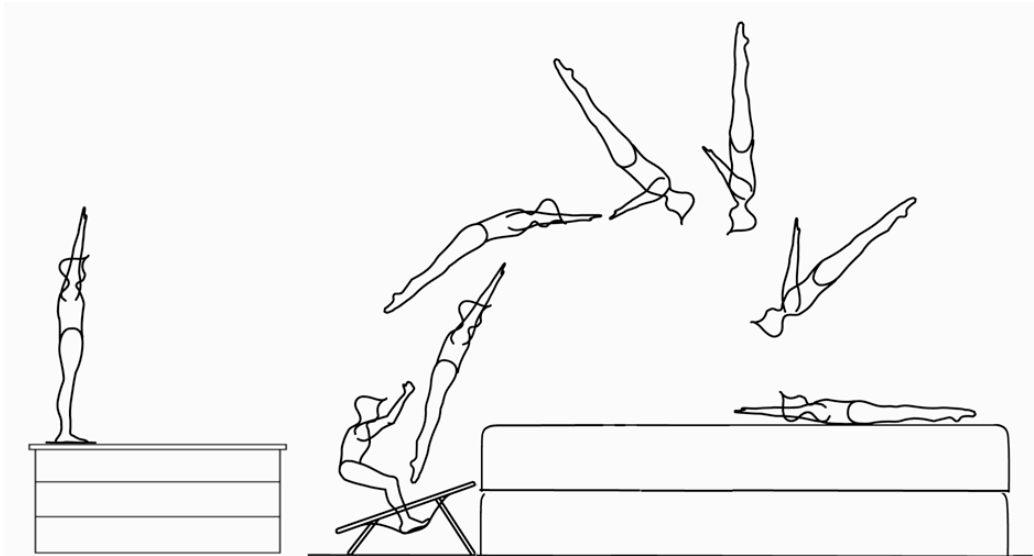


Saut : $\frac{3}{4}$ Tendu



Description technique

1. Dans le mini les bras partent du base et vont vers le haut (jusqu'aux oreilles)
2. Phase d'envol : Position C+
3. Phase d'action : Courbette en direction de midi
4. Réception en position I

Pré-requis

- Saut roulé sur 2 gros tapis

Posture clef

- Debout bras tendu

Mouvement clef

- Courbette
- Rotation autour de l'axe transversal
- Réception

Méthodologie

Départ depuis un caisson :

1. Saut roulé sur 2 40cm (Image : faire le dauphin)
2. Saut roulé sur 3 40cm
3. Forme finale (Image chercher la colle)