



Sortie salto Groupé avant aux BP

Description :

Elancer en arrière, haut – repousser des bras et décaler le corps - effectuer un salto en avant avec réception à la station transversale

Conditions :

Maîtrise du salto avant

Maîtrise de l'élancé

Repousser/décaler

Postures clés :

No 4 appui facial

No 6 appui

No 10 envol et réception

Méthodologie possible :

- 1) Elancer haut
- 2) Sur bloc de tapis, élaner puis repousser et décaler corps - Aller vers appui reversé – rouler
- 3) Idem avec $\frac{3}{4}$ salto - réception sur dos → Rechercher l'ouverture à midi
- 4) Forme finale avec aide, sur tapis de 40

Remarques – A observer :

Aide épaule et hanche

Élaner doit être énergique

Résister aux épaules résistent et restent au maximum dans l'axe vertical

Repousser dans la phase montante

Ne pas descendre trop vite à la forme finale et bien contrôler les positions du corps