

# Salto 1 $\frac{1}{2}$ groupé au Saut

(Olivier Bur)

Les points essentiels comme ligne directrice pour la leçon.

## Conditions préalables à travailler!

- 2 roulés avant, rester petit et bien rond (Sol)
- 2 roulés avant, le 1er rester petit, le 2ème avec ouverture à la bougie (Sol)

## Installation du saut:

Caisson 3 éléments, (espace), mini-tramp, 3 gros tapis (év. 2 gros tapis sur des bancs)

## Développement au saut:

- Salto groupé sur les pieds
- Salto groupé sur les pieds, station avec dos rond, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale (C+, oreilles cachées entre les bras), bras en haut à côté de la tête, et ajouter un roulé avant. Durant cet exercice c'est très important de toujours garder les jambes légèrement écartées à la station (pouvoir passer la tête entre les genoux). Faire cet exercice aussi longtemps qu'il le faut, jusqu'à ce que le mouvement devienne fluide et parfait.
- L'exercice précédent peut être fait en position carpé pour varier.
- Quand l'exercice est exécuté correctement la plupart du temps, faire 1  $\frac{3}{4}$  salto groupé à la station sur le dos, avec aide.
- Faire l'exercice aussi longtemps qu'il faut pour pouvoir le faire juste sans les aides.
- Finalement selon le souhait du gymnaste, diminuer la hauteur des tapis ou directement passer à la configuration de saut normal. Exécuter le saut sous la conduite verbale et l'aide du moniteur.
- Quand le déroulement du mouvement est trop rapide, on peut toujours ouvrir un peu plus tôt, jusqu'à ce qu'on ait un roulé parfait par la bougie.