

Mini-trampoline: saut écart carpé saut groupé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant, les jambes sont directement après l'impulsion sur le mini-trampoline écartée (jambes tendues), les mains viennent toucher les pieds. A la fin de la phase de vol, tendre à nouveau le corps pour l'atterrissage.

Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant puis les genoux vers le torse et venir tenir les genoux groupés avec les mains. A la fin de la phase de vol, tendre les jambes pour l'atterrissage.