

Mini-trampoline: saut en extension

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.

Avec les bras, accentuer le l'élan donné par le mini-trampoline. Les bras sont amené au moment du saut tendu au-dessus de la tête. Atterrir sur un gros tapis en amortissant la réception.