

Mini-trampoline: saut en extension (demi, entier, une fois et demie)

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, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête. Dépendant du nombre de rotation recherché (1/2, 1 ou 1 1/2), il faudra donner plus d'impulsion lors du saut.