

Nr. du poste

Saut roulé

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Saut à partir de la position debout, les deux jambes légèrement en avant (centre de gravité du corps devant les pieds), position du corps légèrement fléchi (C+) avec tension du corps pendant la phase de vol, bras tendus en position haute, les mains se posent à largeur d'épaules, les bras sont fléchis, en roulant, tirer la tête vers la poitrine (se poser sur la nuque), s'accroupir et se relever (sans utiliser les mains).

Variante: Faire le saut roulé au-dessus d'un partenaire accroupie (en boule).