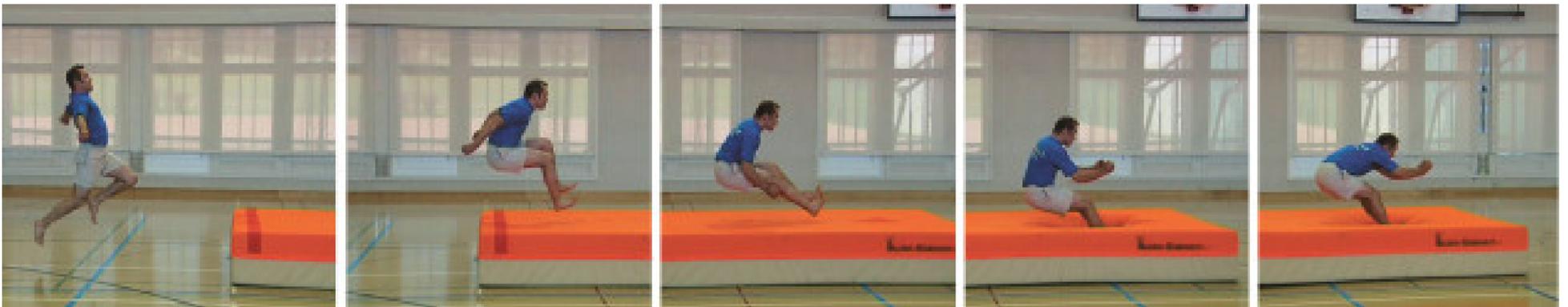


MINI-TRAMPOLINE

0 Pré-requis éducatif



Prise d'élan accélérée



Pieds lancés en avant pour le saut avec poussée sur les jambes

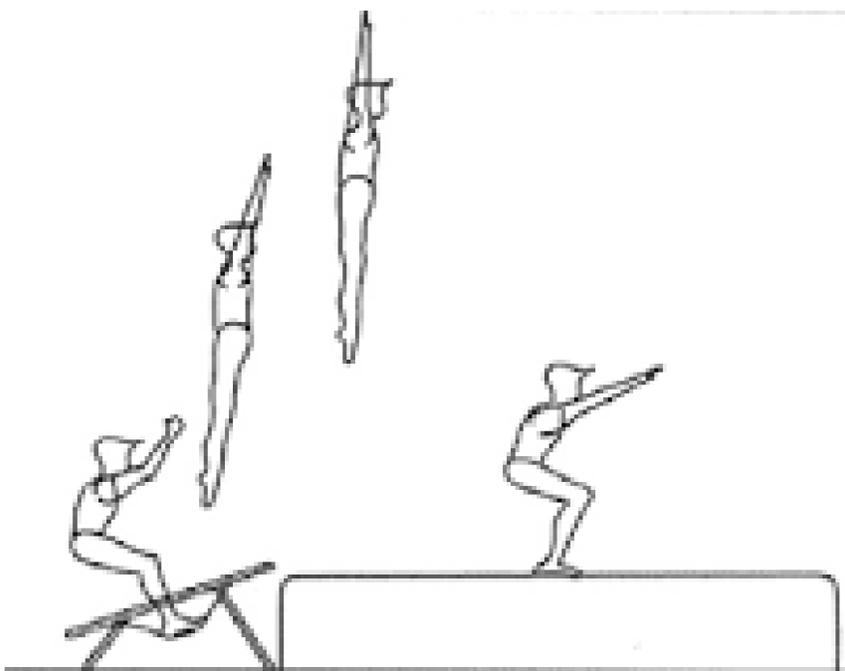


Matelas qui doit avancer

MINI-TRAMPOLINE

1

SAUT Chandelle



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



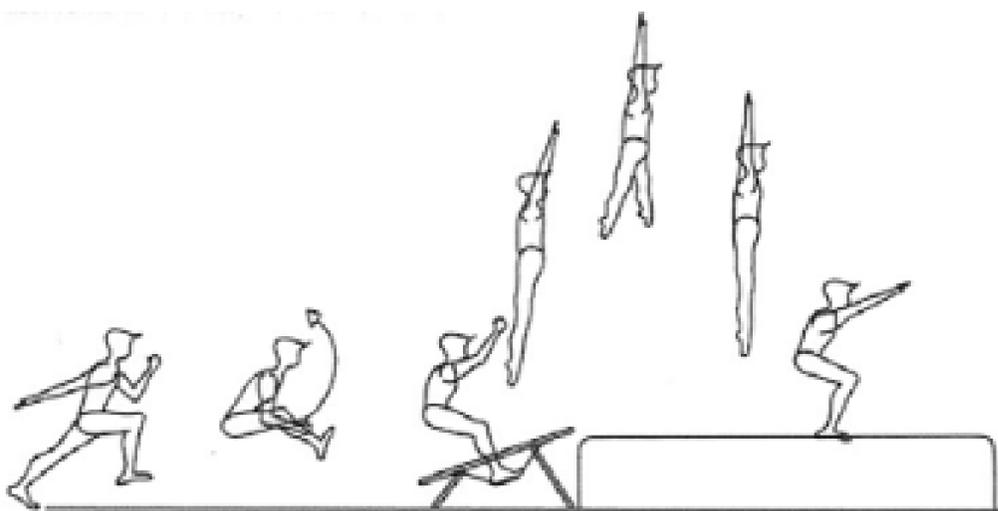
Réception stable pieds joints ou en fente.



Vidéo : E EPS

MINI-TRAMPOLINE

2 SAUT Écart côté



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



Je viens écarter mes jambes lorsque je suis au point haut

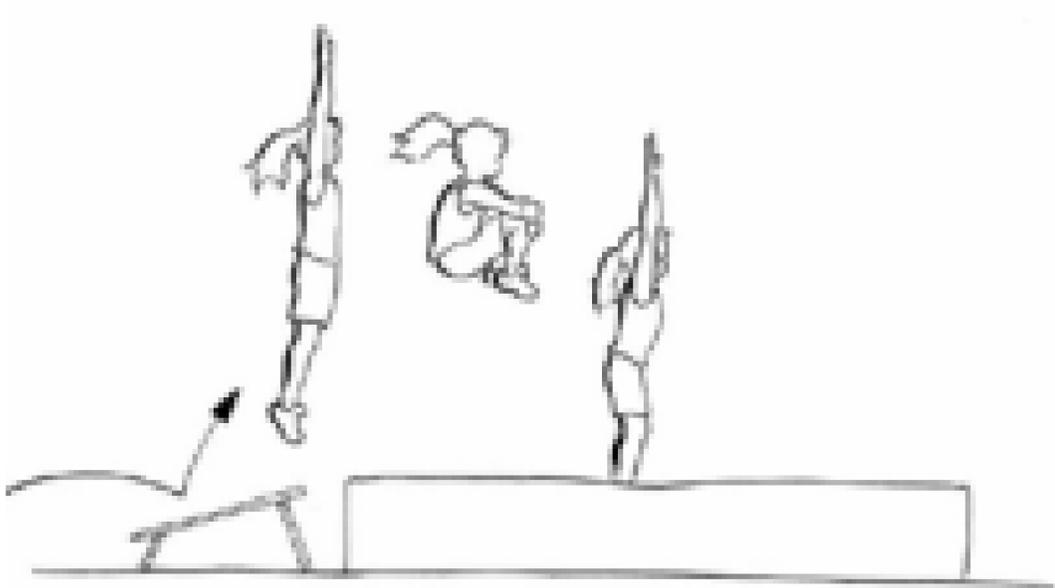


Réception stable pieds joints ou en fente.

MINI-TRAMPOLINE

2

SAUT Groupé



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



Ramener puis tendre rapidement les jambes (grouper-ouvrir)



Réception stable pieds joints ou en fente.

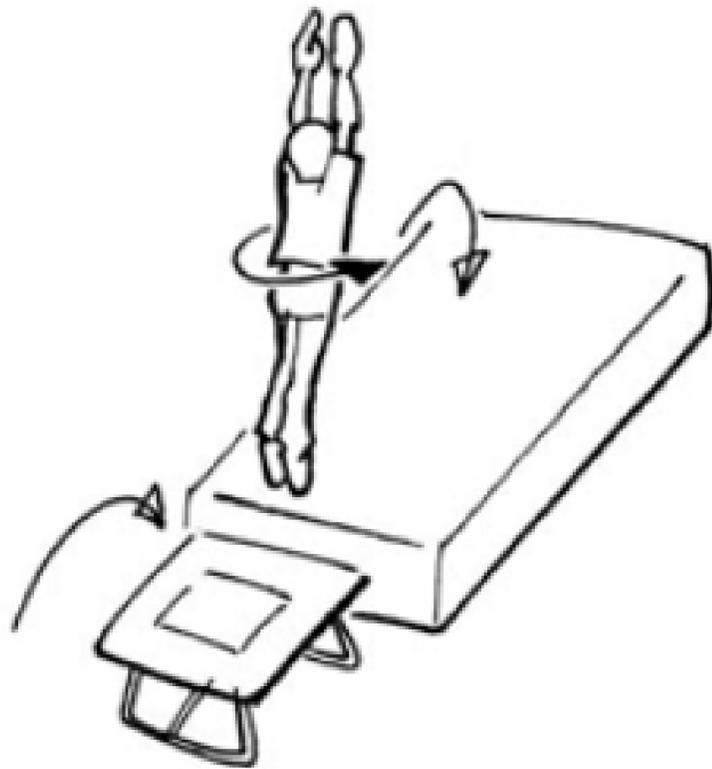


Vidéo : E EPS

MINI-TRAMPOLINE

3

SAUT avec rotation 180°



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



Demi tour enclenché lors du saut avec rotation des épaules

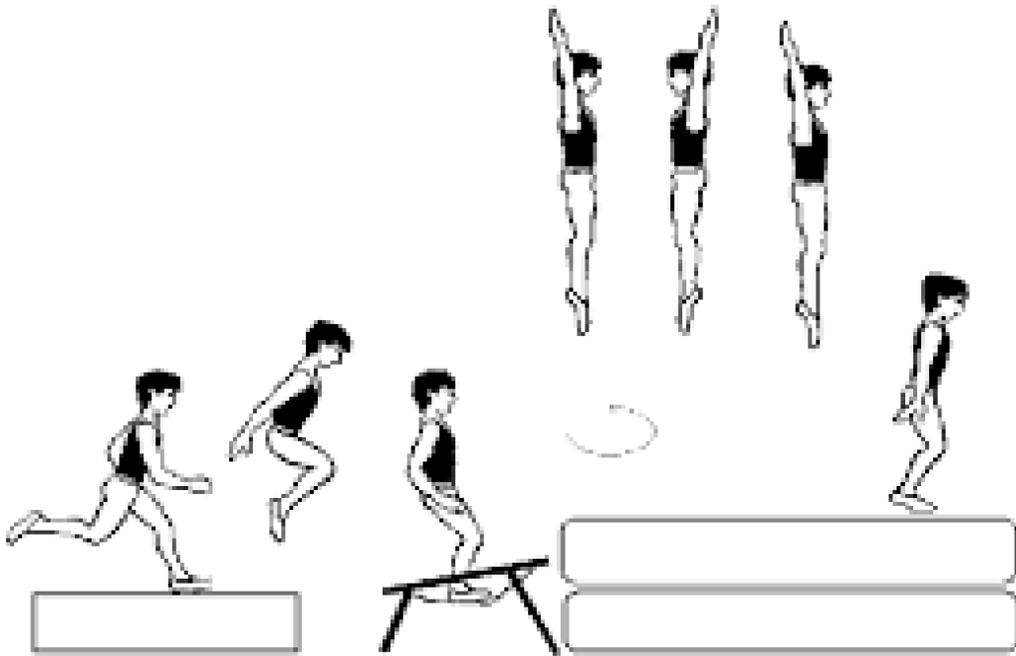


Réception stable pieds joints. Je termine en étant orienté vers le tapis de prise d'élan.

MINI-TRAMPOLINE

4

SAUT avec rotation 360°



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



Rotation enclenchée lors du saut avec rotation des épaules

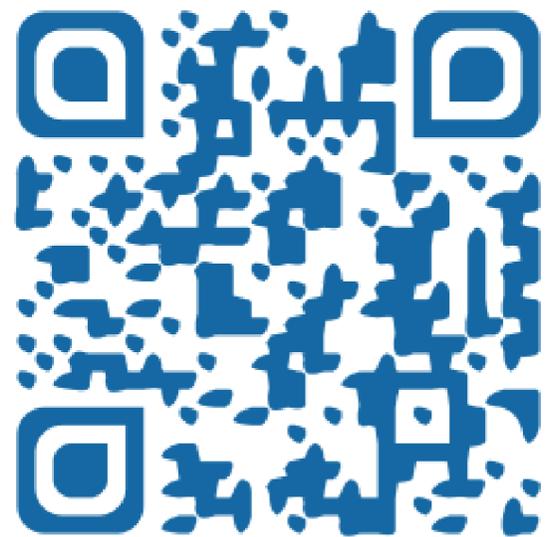
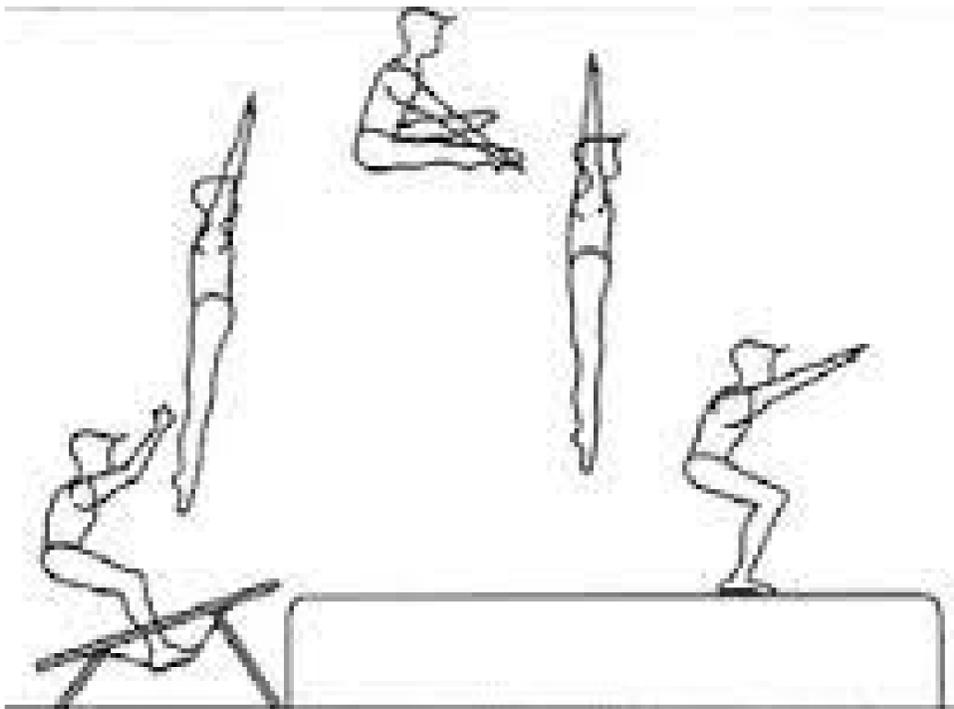


Réception stable pieds joints. Je termine en étant dans le même axe que mon saut.

MINI-TRAMPOLINE

5

SAUT Carpé



Appel pieds joints



Bras tendus lors du saut puis chercher à toucher ses pieds, devant soi



Les jambes sont tendues et à l'écart



Réception stable pieds joints.



Vidéo : E EPS

MINI-TRAMPOLINE

6

SAUT avec Altitude



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut



Les jambes sont tendues pour passer au dessus de l'élément.

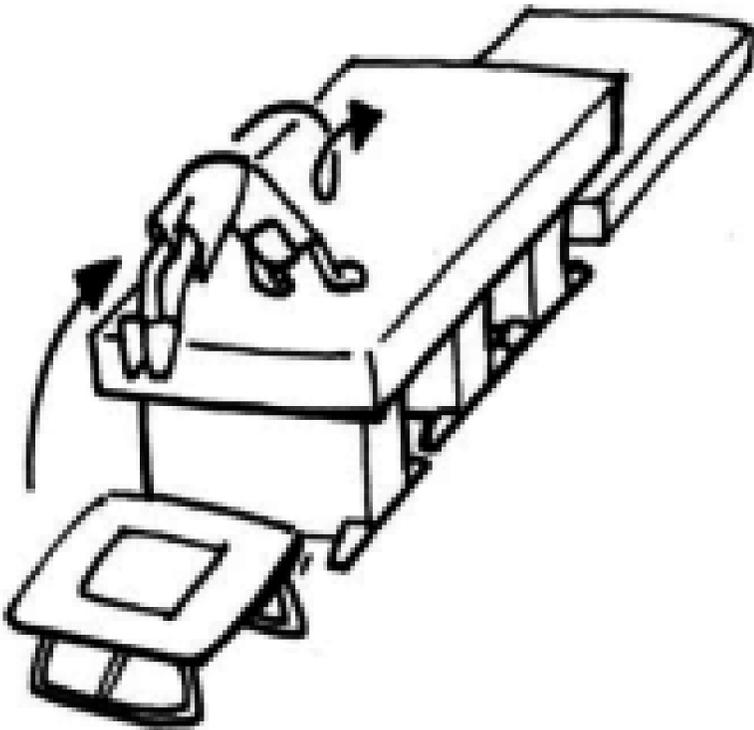


Réception stable pieds joints.

MINI-TRAMPOLINE

6

Rotation Avant



Appel pieds joints



les mains viennent se poser sur le tapis juste devant moi



La tête est rentrée, le menton à la poitrine pour enclencher la rotation

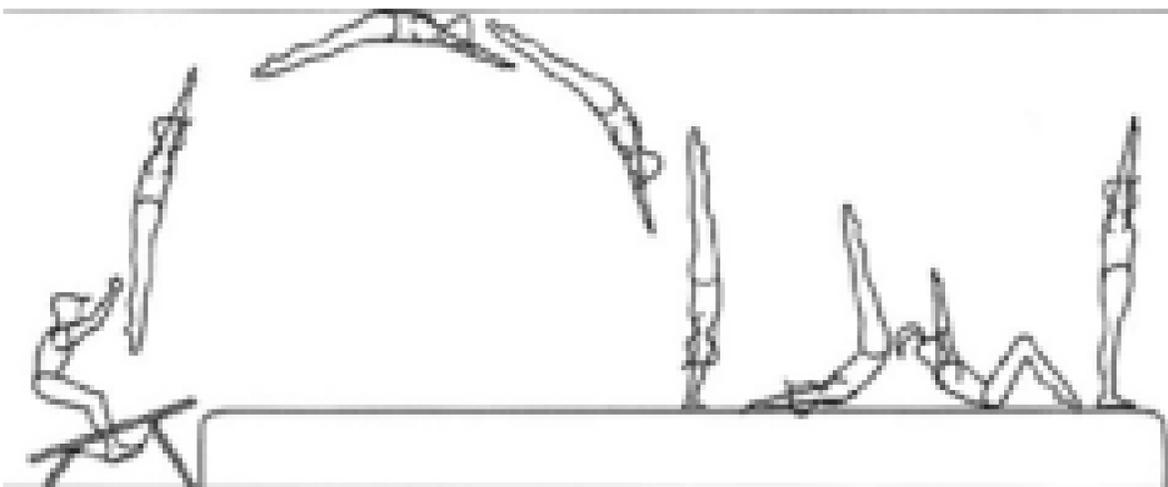


Réception stable pieds joints ou accroupi

MINI-TRAMPOLINE

7

Saut Roulade



Appel pieds joints



Je cherche à poser mes mains loin devant



Une fois les mains posées, je rentre la tête pour renclencher la roulade.

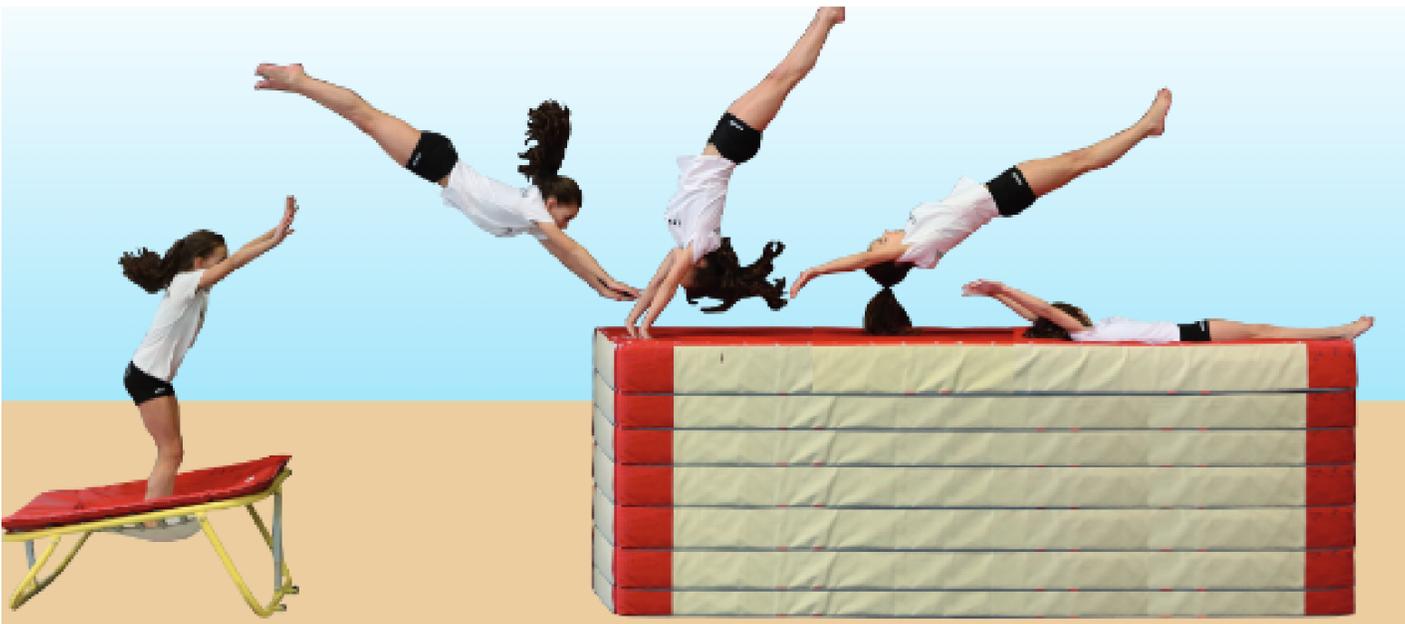


Réception stable pieds joints ou accroupi

MINI-TRAMPOLINE

8

Lune avec réception plat dos



Appel pieds joints



Bras qui vont chercher loin devant sur le tapis. Le regard est orienté là où sont posées les mains.



Le corps reste gainée pendant la rotation et jusqu'à la réception plat dos.

MINI-TRAMPOLINE

9

Salto Avant Groupé



Appel pieds joints



Bras qui montent au dessus de la tête et qui redescendent pour chercher à toucher ses tibiais



La tête est rentrée.

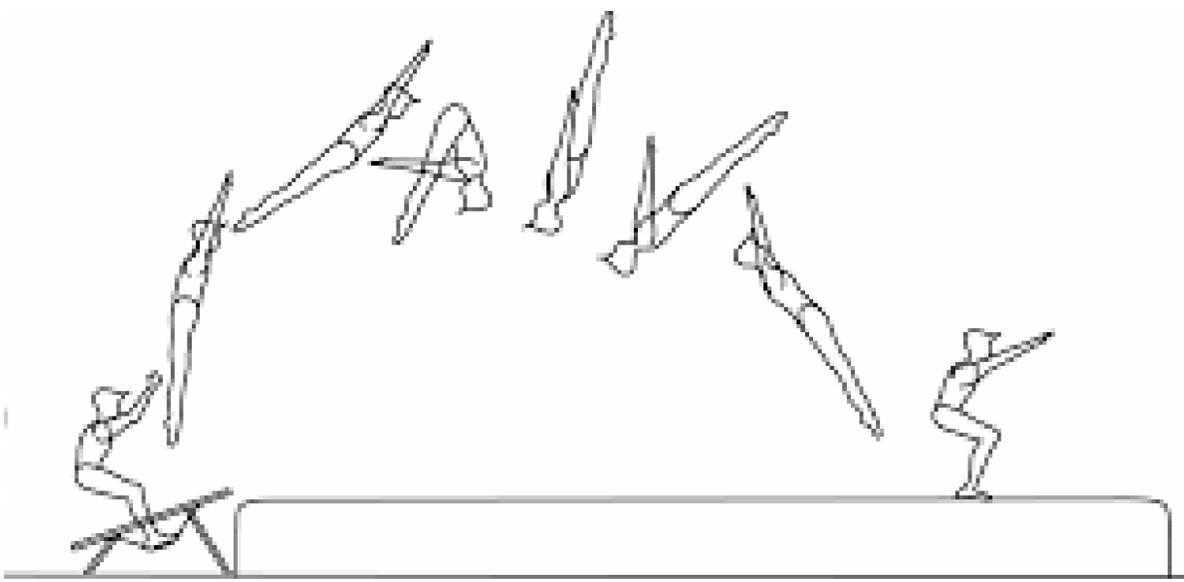


Réception stable pieds joints ou en fente

MINI-TRAMPOLINE

10

Salto Avant Tendu



Appel pieds joints



Bras qui montent au dessus de la tête et qui redescendent pour chercher à toucher ses tibiais



Le corps reste gainée pendant la rotation



Réception stable pieds joints ou en fente