



# Sauter

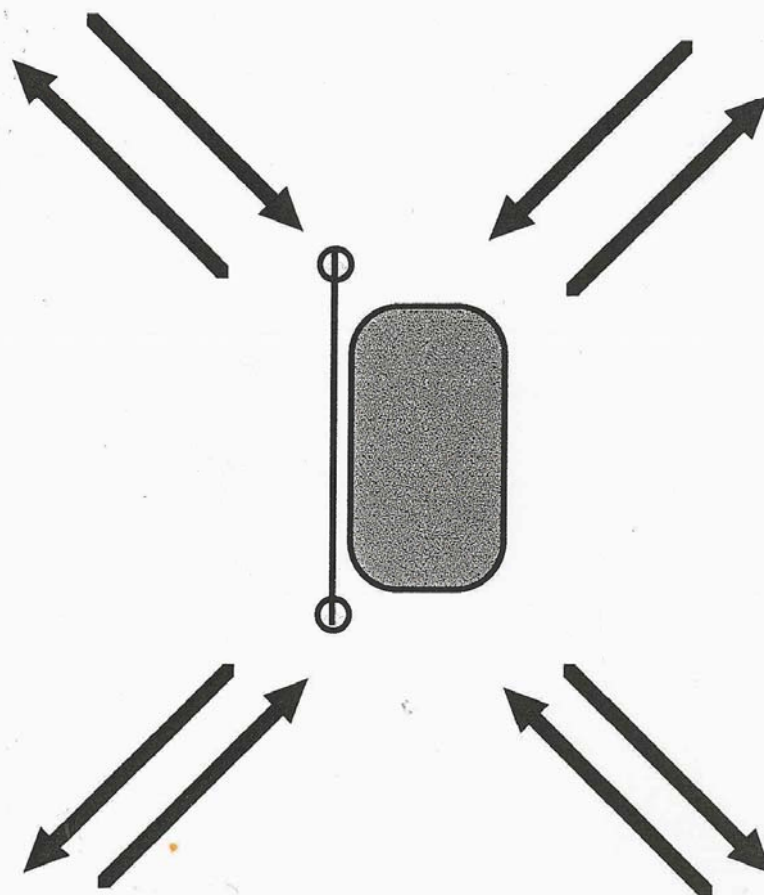


## 1. Elan

- ▣ sautiller sur une jambe (parcours)
- ▣ course le long d'une courbe
- ▣ course dans des cerceaux, en variant le rythme
- ▣ idem en variant rythme et trajectoire
- ▣ lier 3 (5) pas d'élan avec un appel
- ▣ franchir des haies placées de façon à lier 1, 3, ou 5 pas (jamais le même rythme doit se répéter de suite)
- ▣ en partant d'un grand cercle, accélère toujours (la tête doit traîner) pour tracer une spirale de plus en plus serrée
- ▣ .....
- ▣ .....

## 4. Esquive, réception

- ▣ saut en arrière depuis un plint (3 élé en ne touchant ni avec les fesses ni a jambes



## 2. Appel, impulsion

- ▣ saut de course avec appel seulement d'une jambe
- ▣ course poursuite à cloche-pied
- ▣ sauter verticalement en essayant de toucher diverses hauteurs
- ▣ idem avec 1/4 de tour
- ▣ idem mais limité dans le temps (celui qui touche le plus grand nombre de.... )
- ▣ tout en sautillant sur une jambe, lever le genou de la jambe libre et le tourner rapidement à l'intérieur et à l'extérieur
- ▣ saut contre un élastique surélevé (toucher l'élastique avec l'épaule)
- ▣ .....
- ▣ .....

## 3. Franchissement

- ▣ aux anneaux, élever et abaisser les hanc (anneaux bas, pieds au sol)
- ▣ position assise, dos à l'espalier, prise de mains au dessus de la tête: se redresser position de "pont"
- ▣ saut sans élan en arrière, laisser pendre tibias et réception sur le dos sur gros ta
- ▣ idem par dessus un élastique
- ▣ saut sans élan
- ▣ .....
- ▣ .....