

Roulade en avant – saut roulé – saut périlleux

Etablissement secondaire Lausanne-Villamont Stéphane Diriwaechter

1) 3-4 petits tapis



Obj : roulade avant : poser les mains, rester groupé , faire un saut en extension à la fin.

Variante : appui renversé+ roulade et/ou saut roulé

Atteint : roulade sur la nuque, sans se taper le dos
Saut roulé, hanches hautes, amorti des mains, tête rentrée, se ramasser (être groupé), saut en extension

2) un couvercle de caisson et 2 petits tapis



Obj : saut roulé : poser les mains loin devant, les hanches hautes, roulade (tête rentrée), saut en extension

Variante : facile : partir sur le caisson

Atteint : Saut roulé, hanches hautes, amorti des mains, tête rentrée, se ramasser (être groupé), pas taper sur le dos, saut en extension

3) un tremplin, un gros tapis
+ tapis 16mm derrière

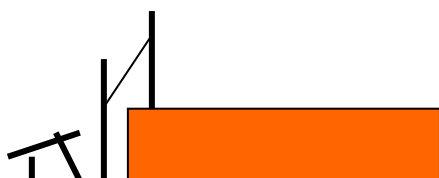


Obj : saut roulé : poser les mains loin devant, les hanches hautes, roulade (tête rentrée)

Variante : prendre ses chevilles avec les mains

Atteint : Saut roulé, hanches hautes, amorti des mains, tête rentrée, se ramasser (être groupé). Le saut est lent (ralenti) et la roulade se fait plus vite.

4) un trampoline, un élastique (p.haut),
un gros tapis+ tapis 16mm derrière



Obj : appel du trampoline sec et vers le haut, saut roulé poser les mains loin devant, les hanches hautes, roulade (tête rentrée)

Variante : saut périlleux (prendre ses chevilles avec les mains et tourner vers le bas)

Atteint : Elan sur le trampoline vers le haut, saut-roulé, hanches hautes, amorti des mains, tête rentrée.

Saut périlleux : arriver sur les pieds

5) un trampoline, une paire de barre //,
petits tapis et tapis 16mm

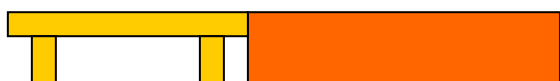


Obj : saut roulé : poser les mains, élever les hanches , rentrer la tête, se repousser avec les bras (semi-tendus)

Variante : partir sur les barre (appui renversé)

Atteint : Monter les hanches, garder les bars semi-tendus, rentrer la tête et tourner, rester groupé.

6) un banc suédois (caisson 2 étages) ,
un gros tapis



Obj : homme de bois, monter à l'appui-renversé bras tendus (yeux fixent les mains), se laisser tomber comme un I .

Variante : Roulade (saut-roulé)

Atteint : Rester 2 sec en appui-renversé, les yeux fixes les mains. Ne pas cambrer le dos, rester bloqué