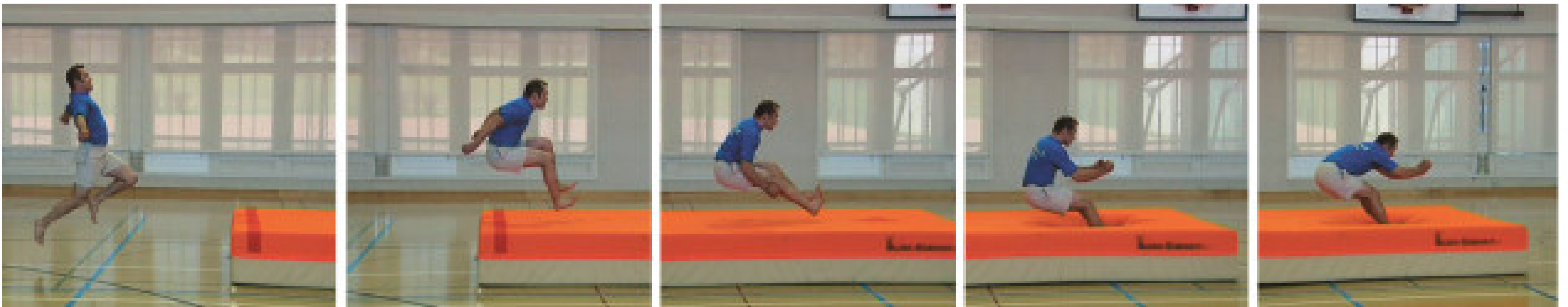


MINI-TRAMPOLINE

0 Pré-requis éducatif



Prise d'élan accélérée

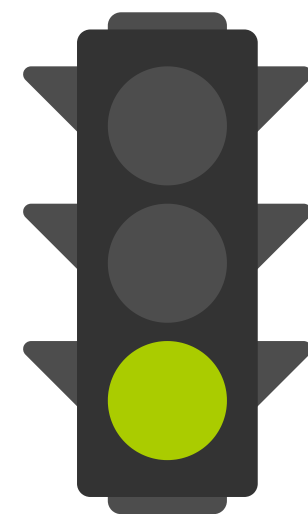


Pieds lancés en avant pour le saut avec poussée sur les jambes



Matelas qui doit avancer

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



1

EDUCATIF IMPULSION



Appel pieds joints

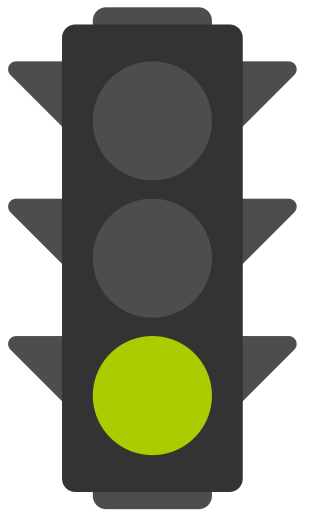


Bras tendus qui démarrent du bas et accompagnent le saut vers le haut



Réception stable pieds joints

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



2 EDUCATIF IMPULSION



Appel pieds joints

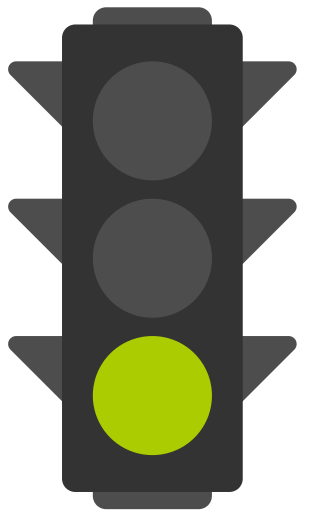


Enchaîner deux sauts en accompagnant avec les bras



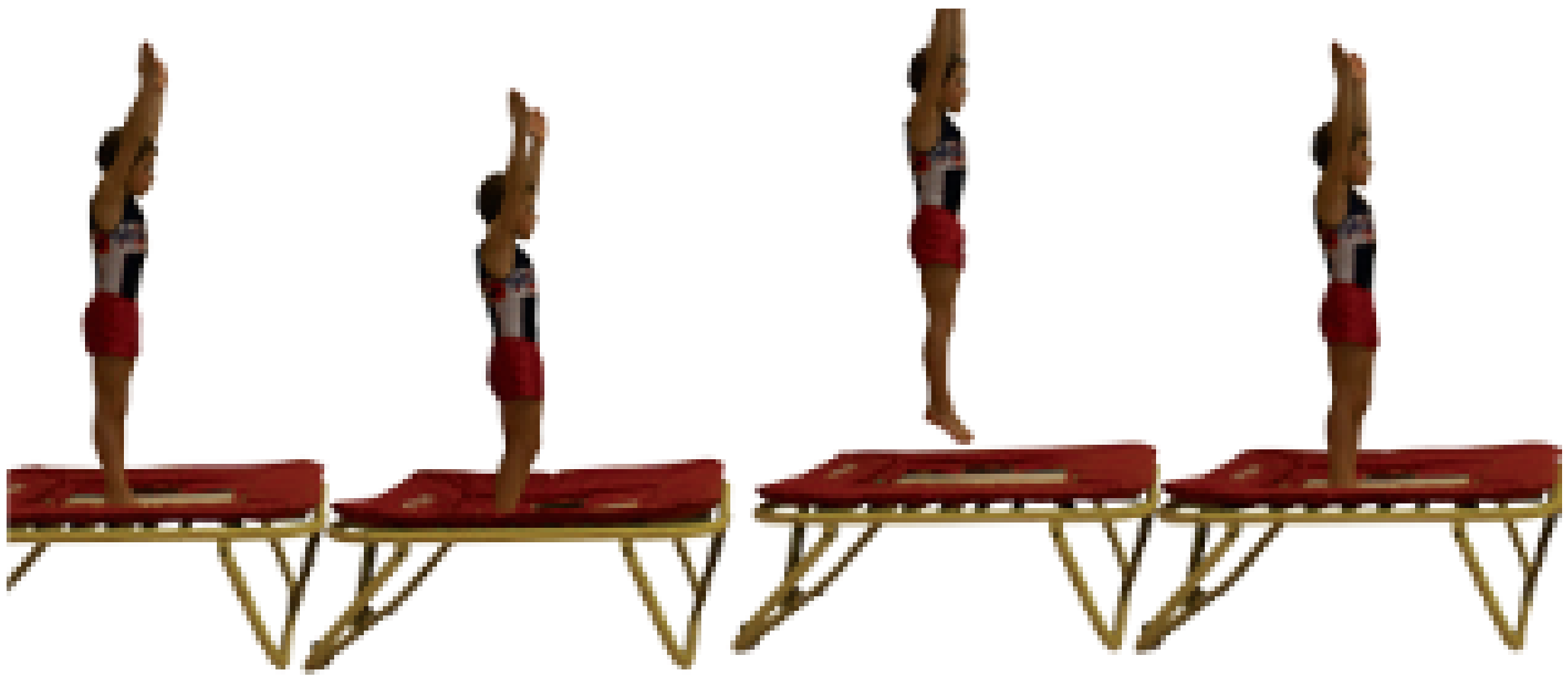
Réception stable pieds joints à chaque saut

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



3

EDUCATIF IMPULSION



Appel pieds joints

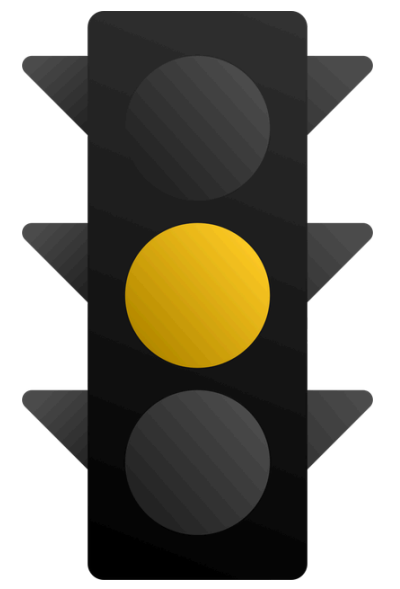


Réaliser 5 sauts droits en accompagnant avec les bras.



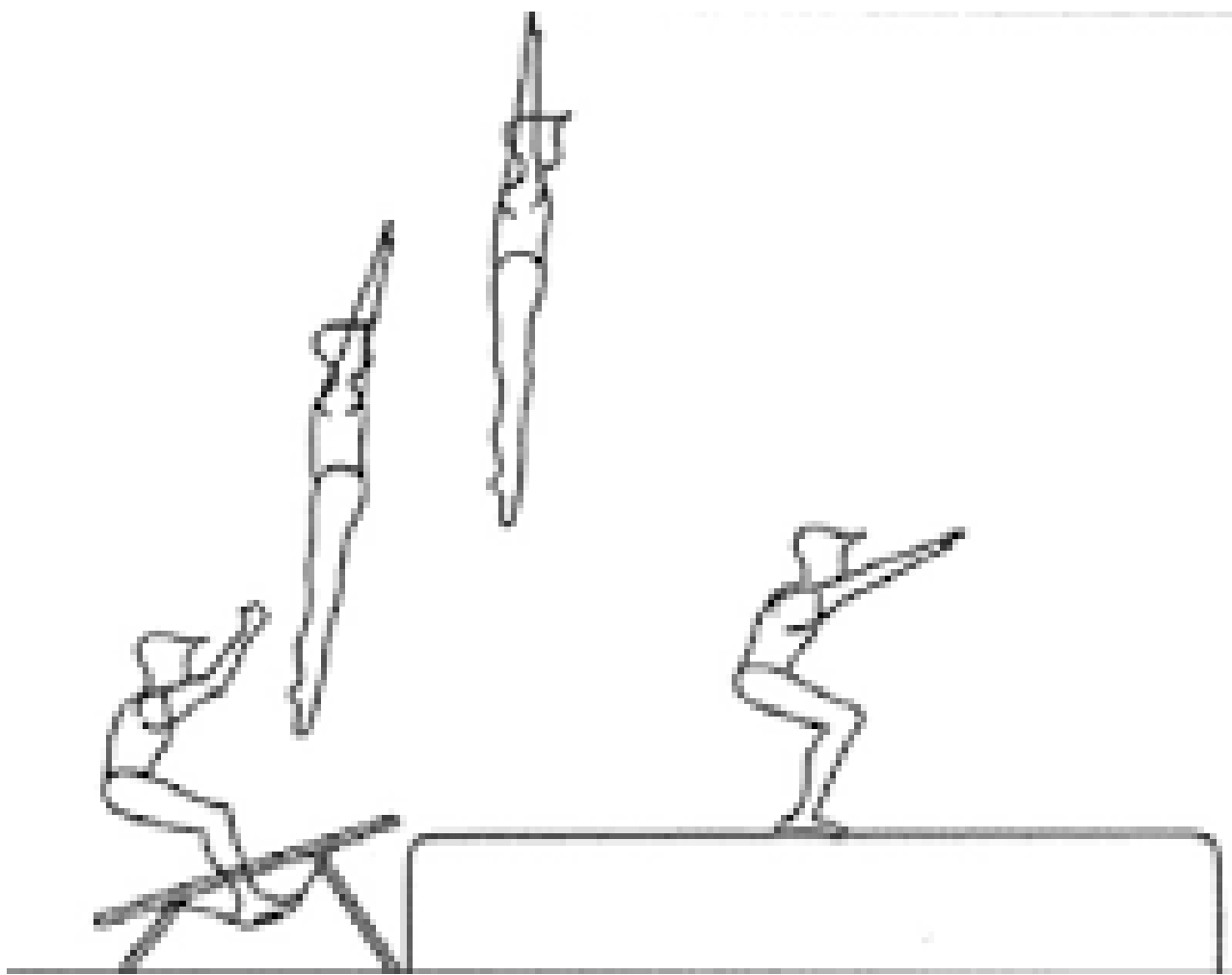
Réception stable pieds joints à chaque saut

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



4

SAUT Chandelle



Appel pieds joints



Bras tendus qui accompagnent le saut vers le haut

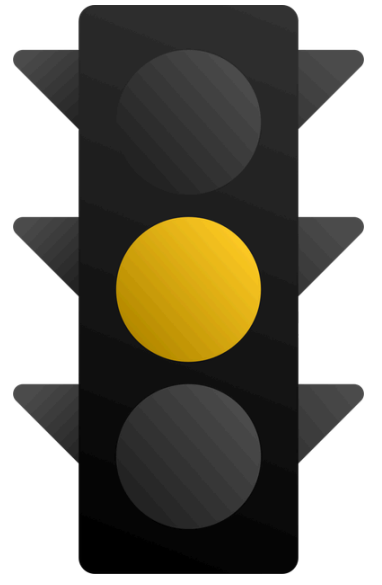


Réception stable pieds joints ou en fente.



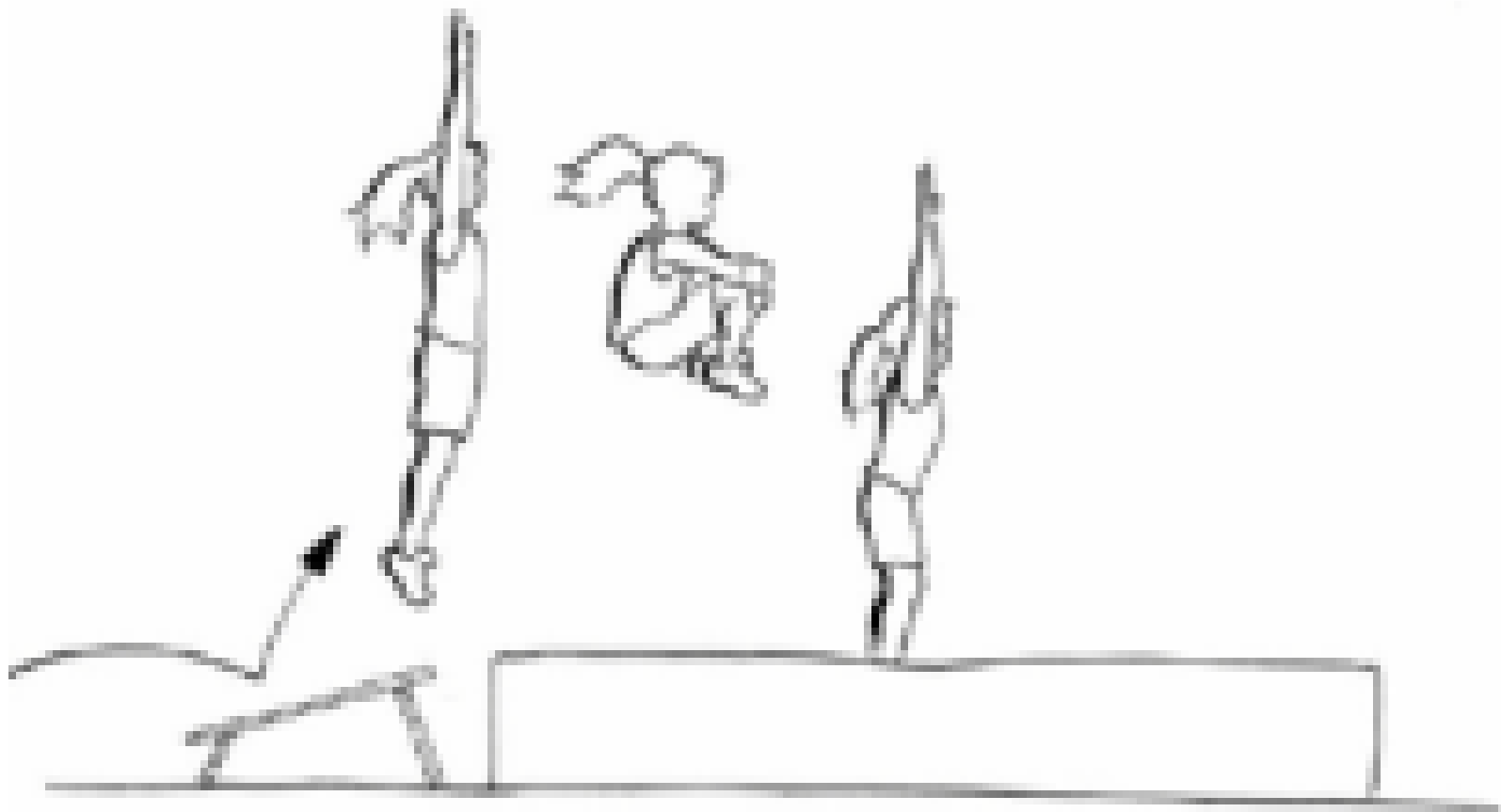
Vidéo : E EPS

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



5

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.

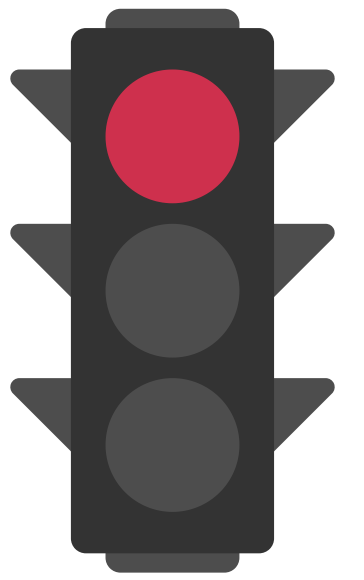


Vidéo : E EPS

Réalisé par L. DAL

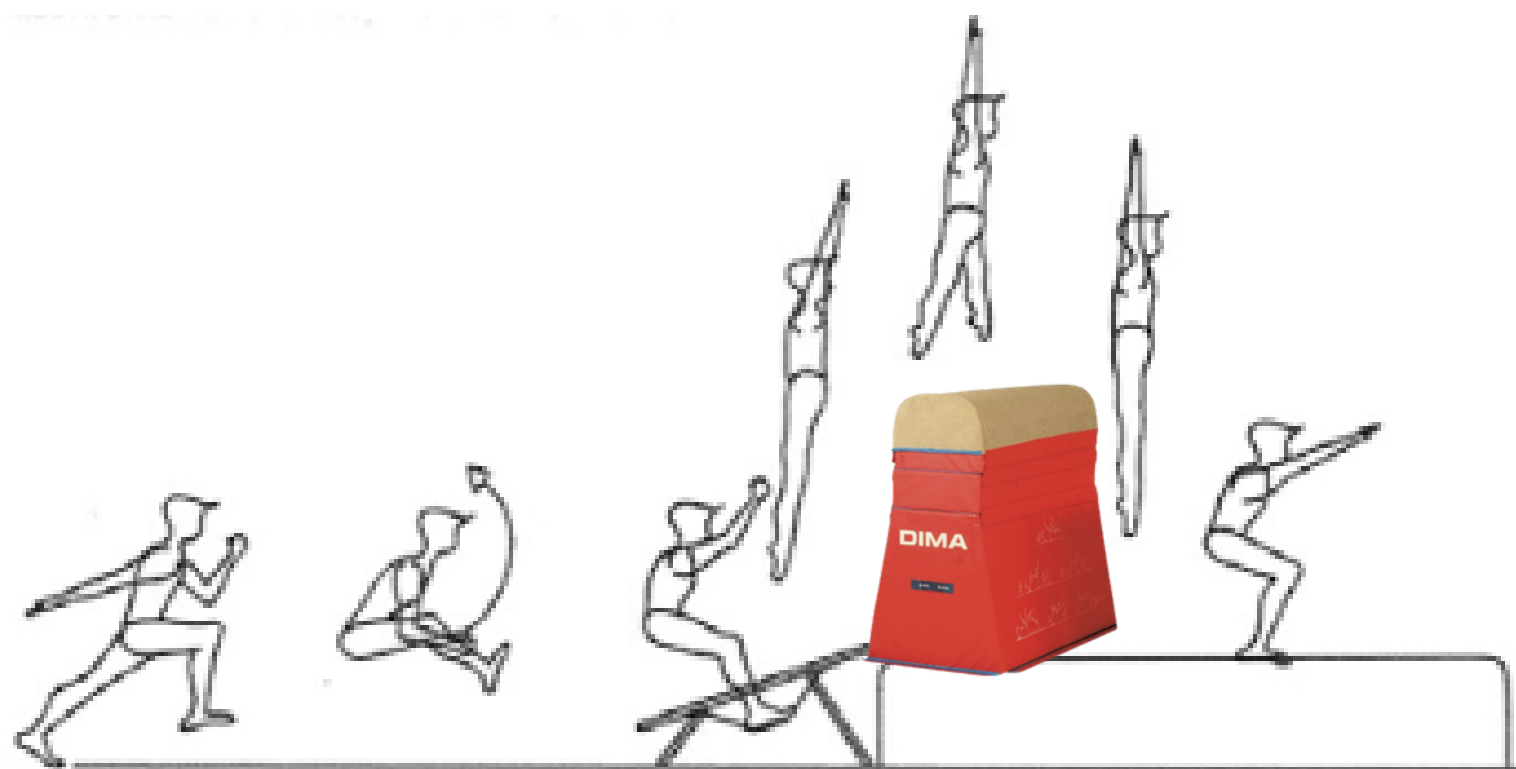
Photo : Mobilsports.ch

MINI-TRAMPOLINE IMPULSION



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.