



Saut au minitrampoline : Rondade salto arrière

Déroulement technique de la rondade - salto arrière



1) Postures clés – positions clés – mouvement clés

Postures clés:

01 : Posture I ; 02 : Posture C+ ; 03 : Posture C- ; 04 : Posture S-

Positions clés:

PC01 : Debout les bras en bas, PC02 : Debout les bras en haut, PC03 : Appui reversé

Mouvements clés:

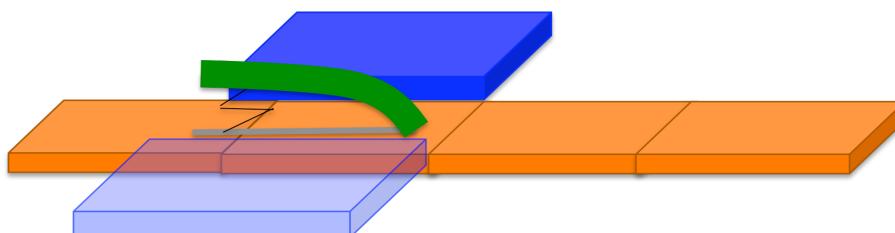
MC02 Courbette, MC03 : Rotation autour de l'axe transversal (TAT), MC04 : Rotation autour de l'axe longitudinal

2) Méthodologie d'apprentissage

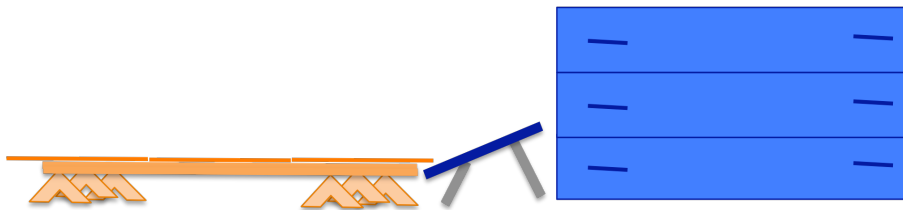
a) Effectuer une rondade et atterrir dans une zone précédemment définie (cible en magnésie etc...)



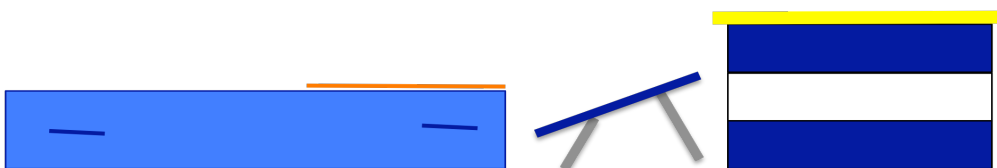
b) Effectuer une rondade et atterrir avec les pieds sur le tremplin. Dans un premier temps, le saut en extension est normal puis le gymnaste cherchera à avoir un déséquilibre arrière.



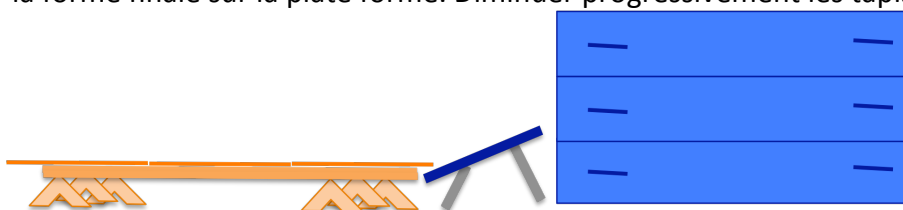
c) Le gymnaste effectue une rondade depuis la plate-forme, arrive avec les pieds dans le minitrampoline et tombe plat dos sur les 3 gros tapis.



d) S'établir à l'appui renversé sur le caisson. Faire un mouvement de courbette, pieds dans le minitrampoline et salto arrière. A cet exercice, il est intéressant de varier la hauteur du caisson ainsi que l'inclinaison du minitrampoline.



e) Effectuer la forme finale sur la plate forme. Diminuer progressivement les tapis (3, 2, 1)



f) Forme finale avec piste d'élan de tapis. Un tapis supplémentaire est posé devant le mini. A ce stade, le réglage du tapis doit être affiné. Pour les plus grands, il s'éloignera du minitramp et pour les plus petits, les tapis sera rapproché.



g) Forme finale avec uniquement le petit tapis de 3cm posé devant le mini

3) Règlement et taxation

- a) Seuls les minitrampolines « open-end » sont autorisés
- b) Un tapis de protection des mains est autorisé (max. 3cm d'épaisseur) devant le minitrampoline. Il est à apporter par le gymnaste. Les tapis de gymnastique (7cm) sont interdits.
- c) Le saut est taxé selon les directives GAI06
- d) Les disposition propres à l'engin sont les mêmes que pour les sauts libres
- e) Le salto arr. groupé a une valeur de difficulté 6
- f) Le salto arr. tendu a une valeur de difficulté 7