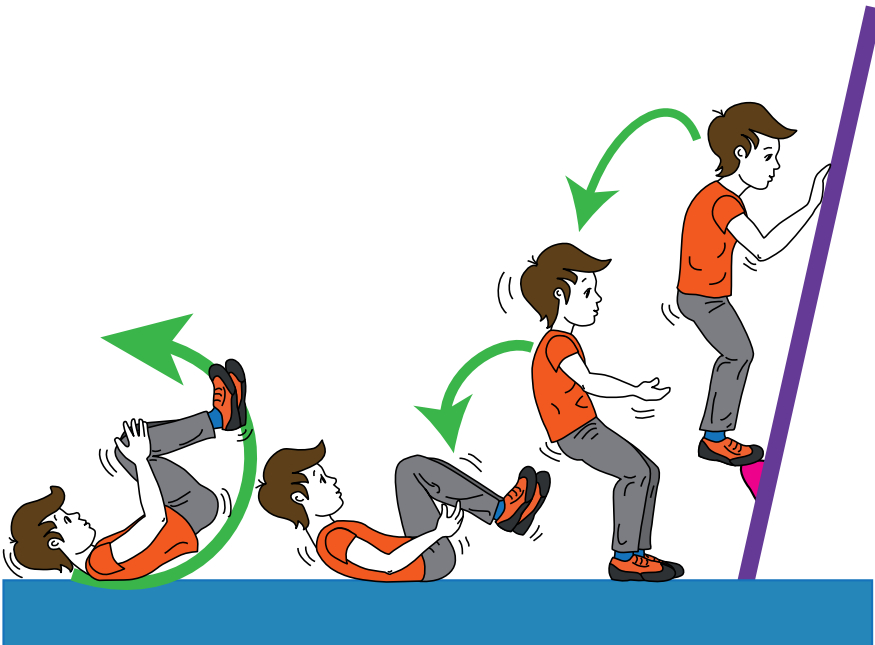


SAUT (2)

● Pour les 5 - 6 ans

BUT à ATTEINDRE

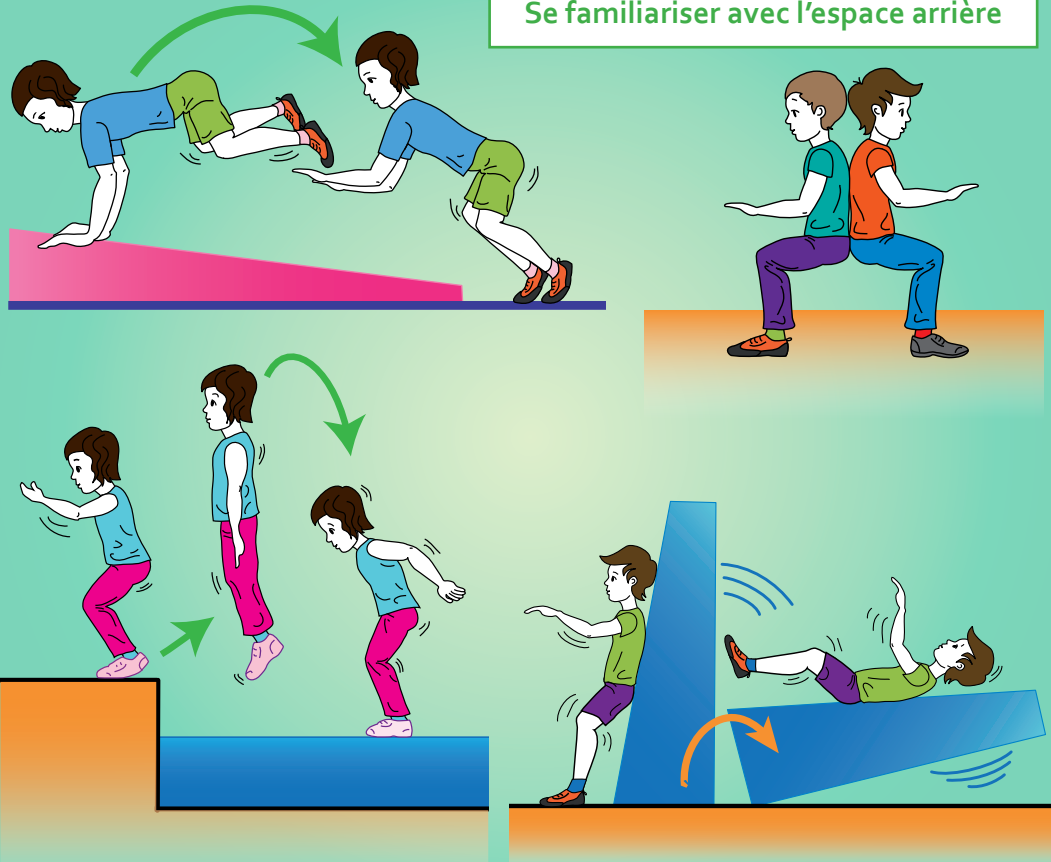
➔ " Sauter en arrière et enchaîner avec une chute arrière "



PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

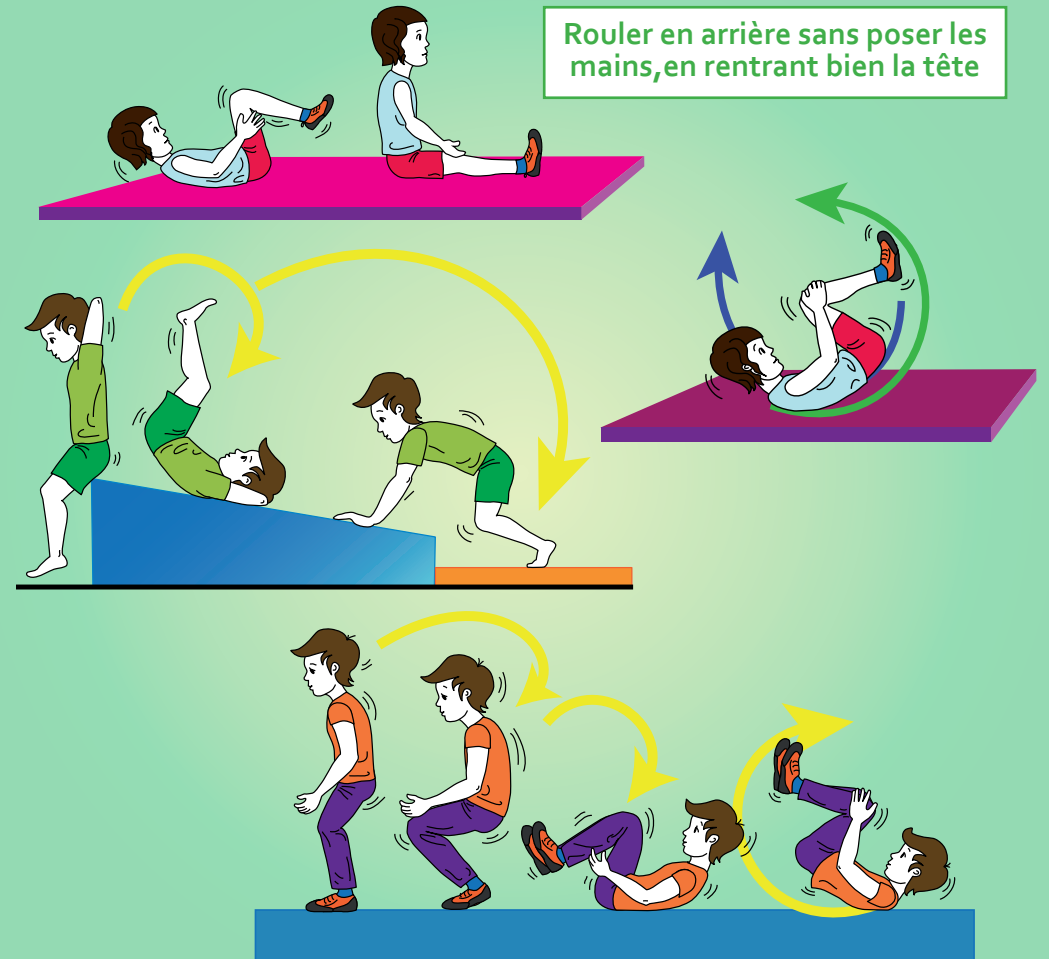
● Pour les 5 - 6 ans

Se familiariser avec l'espace arrière

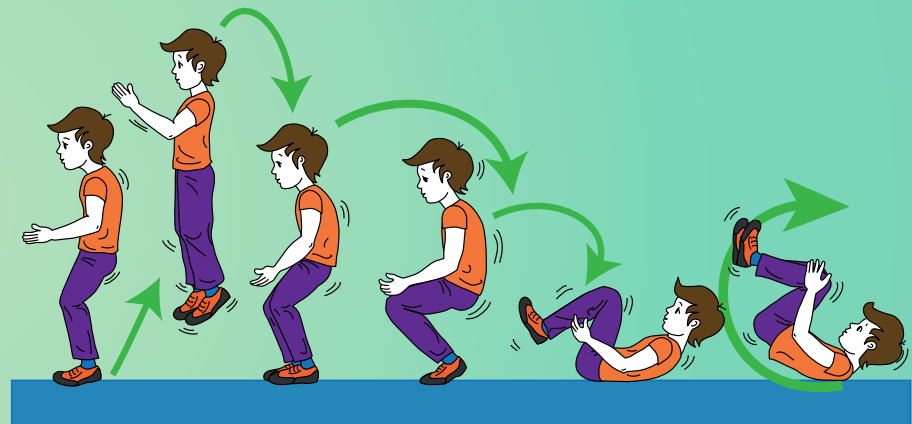
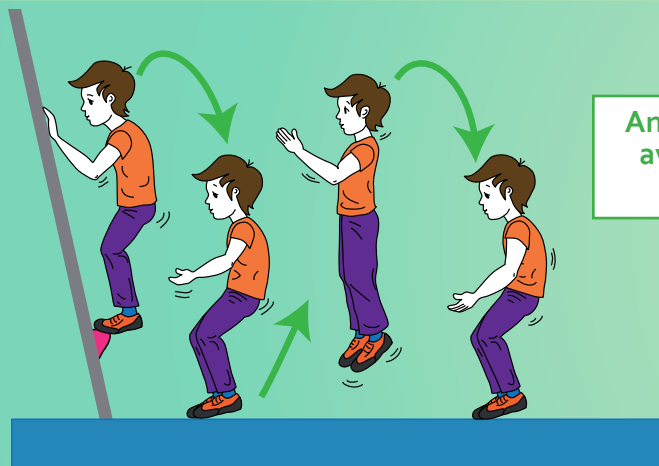


PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

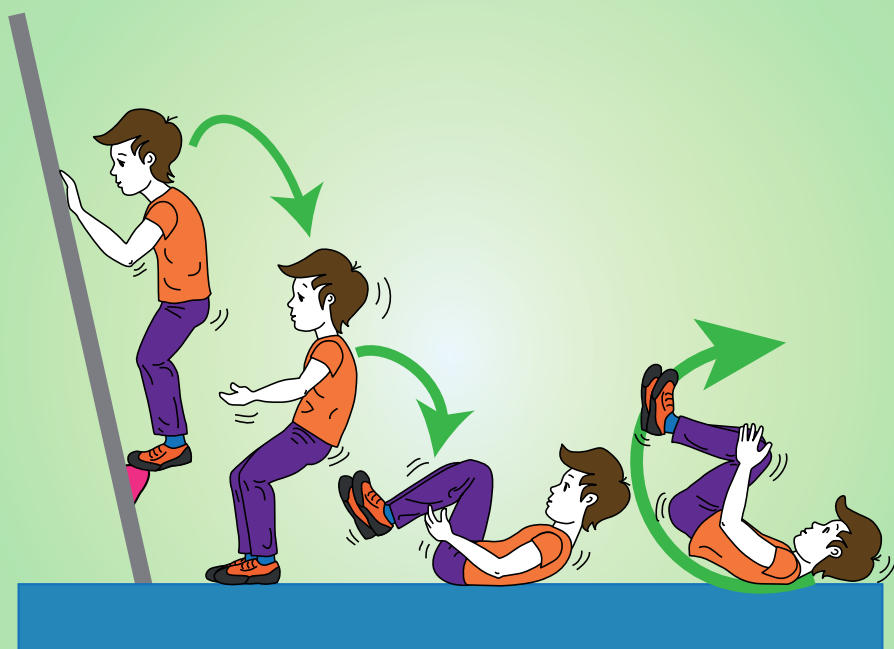
Rouler en arrière sans poser les mains, en rentrant bien la tête



Amortir la réception avant de rouler en arrière



RÉALISER ces SOLUTIONS dans des CONTEXTES VARIÉS



ON PEUT VARIER :

- La position de départ,
- La hauteur de saut,
- L'importance du déséquilibre vers l'arrière à la réception,
- L'axe de la chute arrière (plus ou moins en travers)...