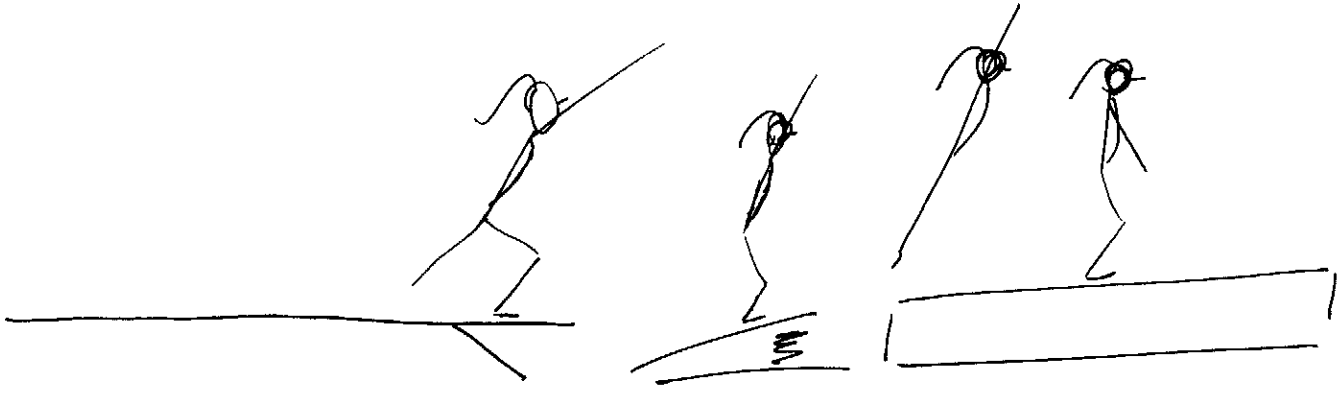
TD

2010-2011

Saut chandelle de base SautA1



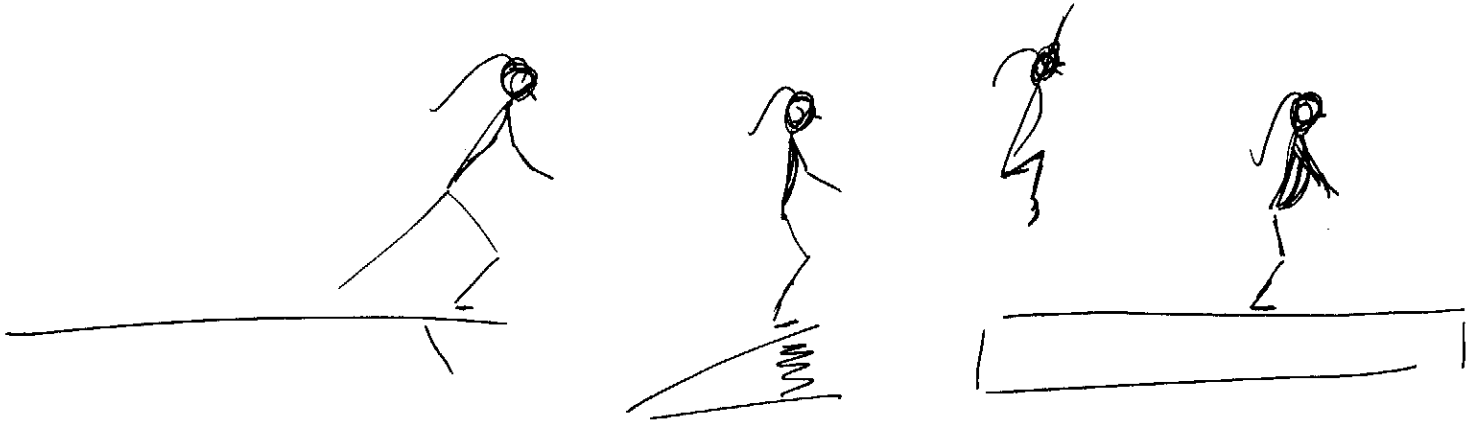
Consignes Positives :

- Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Regarder loin devant pendant la chandelle
- Réception stabilisée

Consigne négative :

- en l'air je suis comme une banane
-

Saut groupé SautA2



Consignes Positives :

- Commencer par une chandelle: Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Position groupé genoux au-dessus de l'horizontal

Consigne négative :

- en l'air, je ne monte pas mes genoux jsuqu'à mon nombril
-

Saut carpé écarté SautA3

Consignes Positives :

- Commencer par une chandelle: Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Jambes tendues à l'horizontale pour la position carpée

Consigne négative :

- en l'air, je ne n'écarte pas assez les jambes
-

Saut carpé Js serrées tendues SautA4

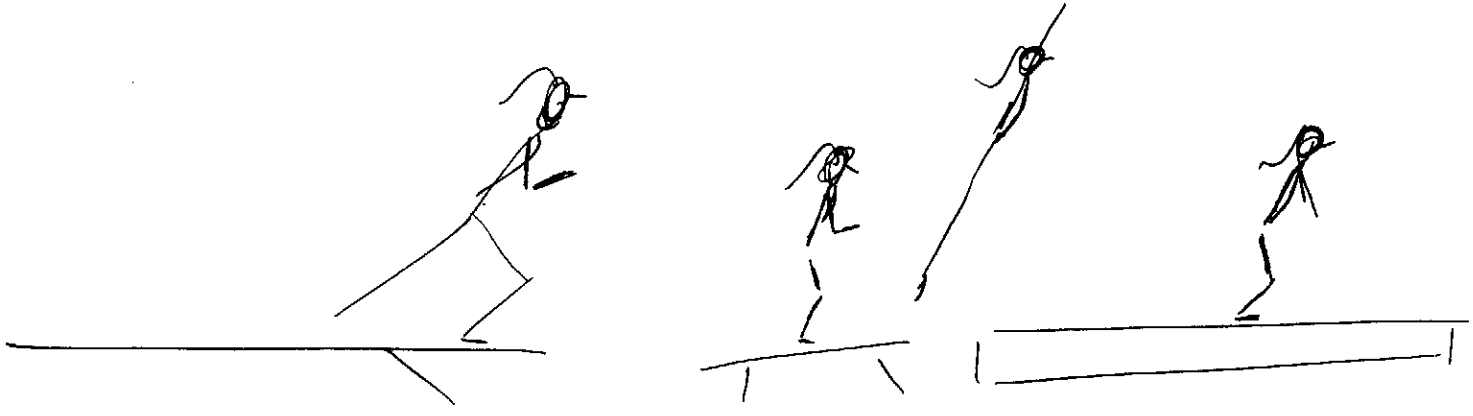
Consignes Positives :

- Commencer par une chandelle: Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Jambes tendues et serrée durant tout l'exercice

Consigne négative :

- en l'air, j'ai les jambes serrées et tendues
-

Les chandelles avec rotation SautB1



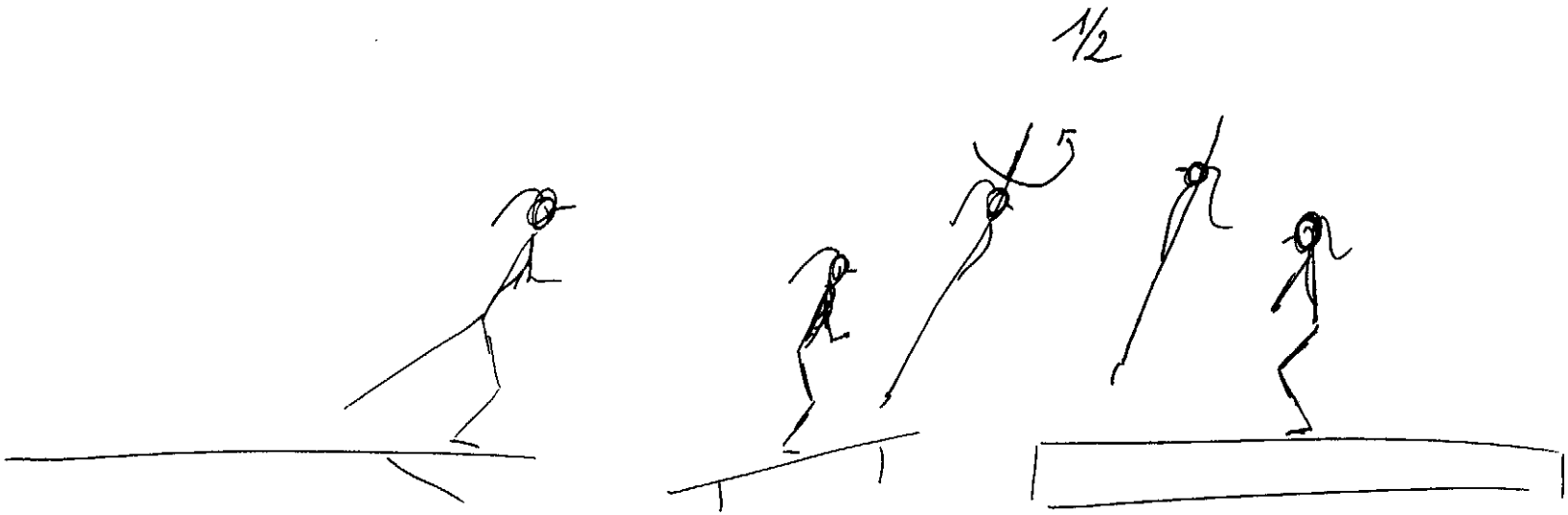
Consignes Positives :

- Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Regarder loin devant pendant la chandelle
- Réception stabilisée

Consigne négative :

- en l'air je suis comme une banane
-

Saut chandelle avec ½ tour SautB2



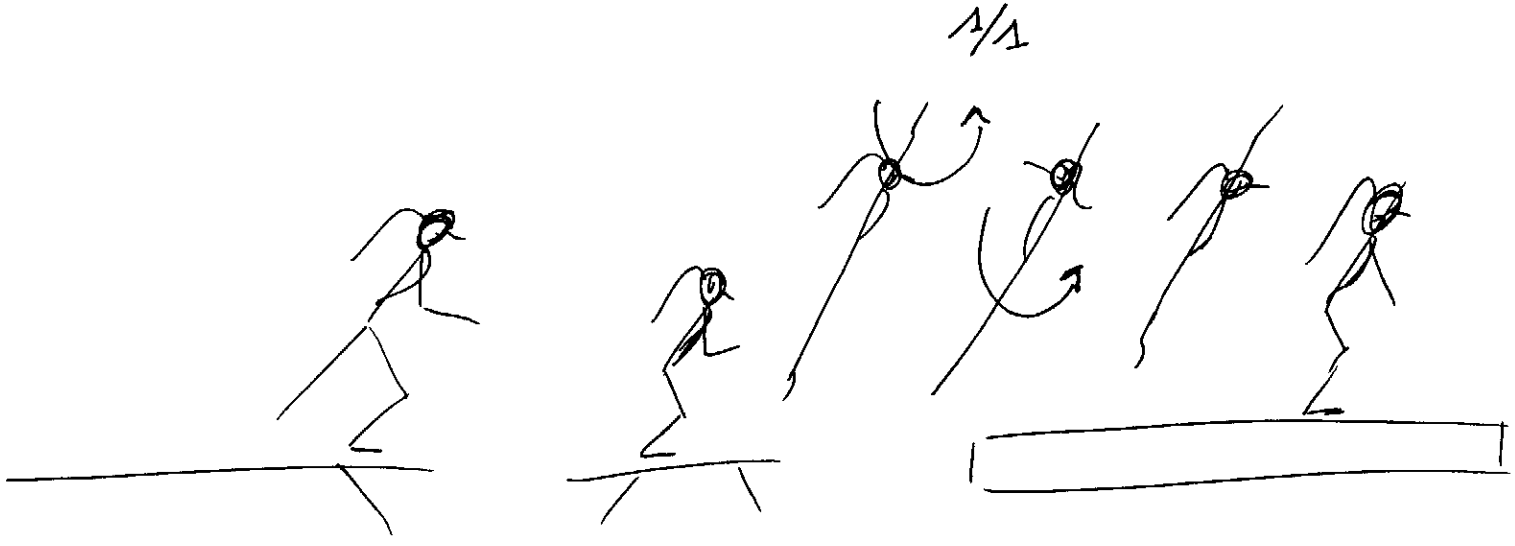
Consignes Positives :

- Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Rotation complètement terminée (pieds, hanches et épaules dans l'axe)

Consigne négative :

- en l'air je suis comme une banane
-

Saut chandelle avec tour complet SautB3



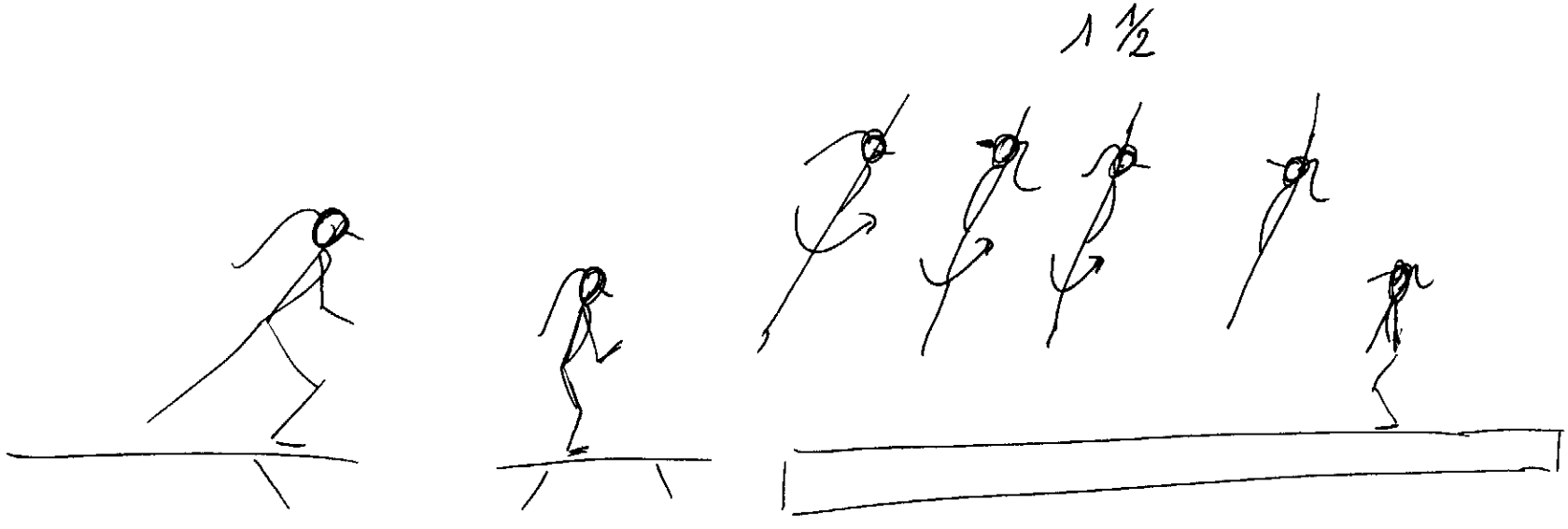
Consignes Positives :

- Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Rotation complètement terminée (pieds, hanches et épaules dans l'axe)

Consigne négative :

- en l'air je suis comme une banane
-

Saut chandelle avec 1½ tour SautB4



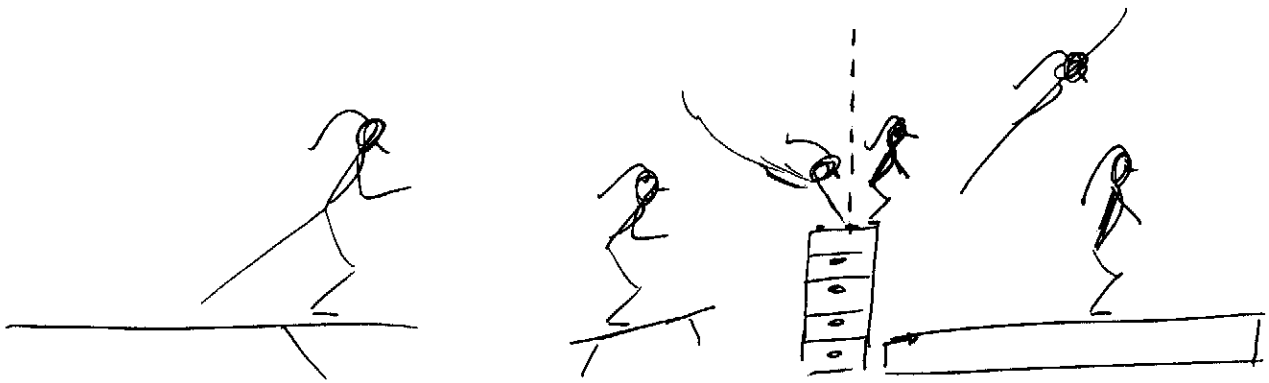
Consignes Positives :

- Bon alignement Bras, tête, tronc, jambes
- Rotation complètement terminée (pieds, hanches et épaules dans l'axe)

Consigne négative :

- en l'air je suis comme une banane
-

Saut au plinth, accroupi puis chandelle SautC1



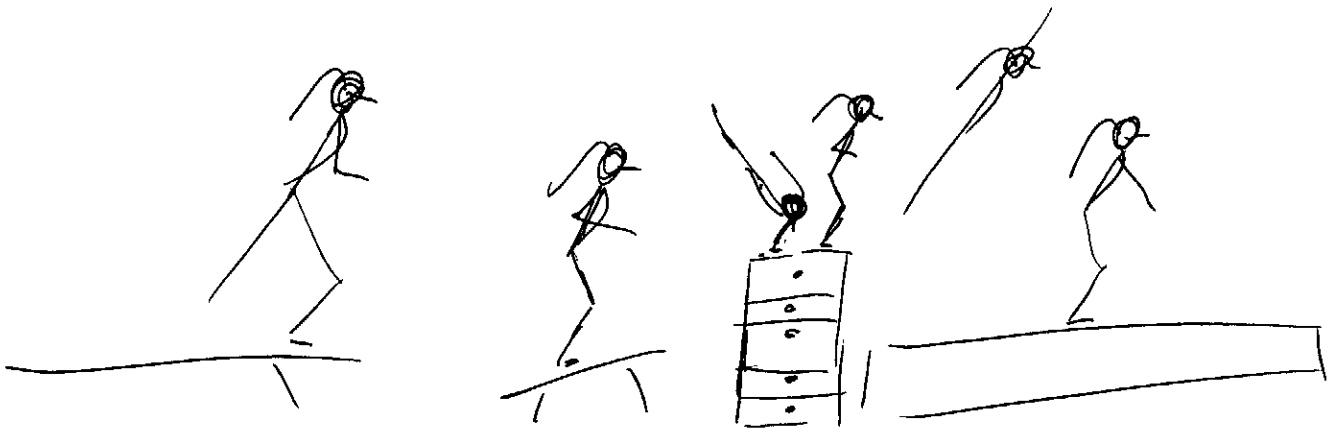
Consignes Positives :

- Pose des mains en premier lieu
- Déposer les pieds sur le plinth
- Saut chandelle alligné

Consigne négative :

- je pose mes genoux au saut de accroupi
-

Saut au plinth, accroupi et chandelle enchaînés SautC2



Consignes Positives :

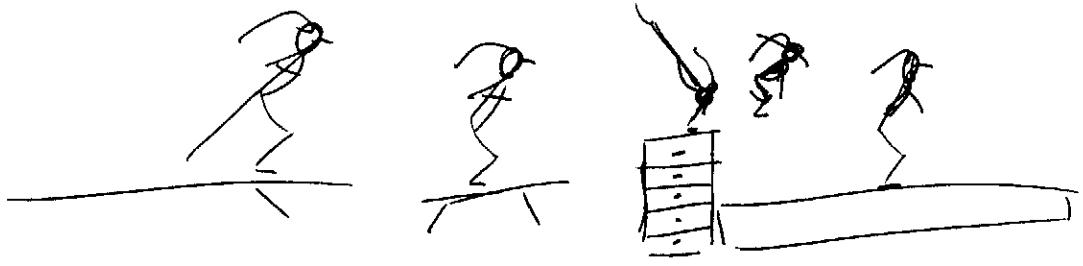
- Pose des mains en premier lieu
- Enchainement entre les 2 partie du saut
- Saut chandelle alligné

Consigne négative :

- je n'enchaine pas mon saut accroupi et ma chandelle
-

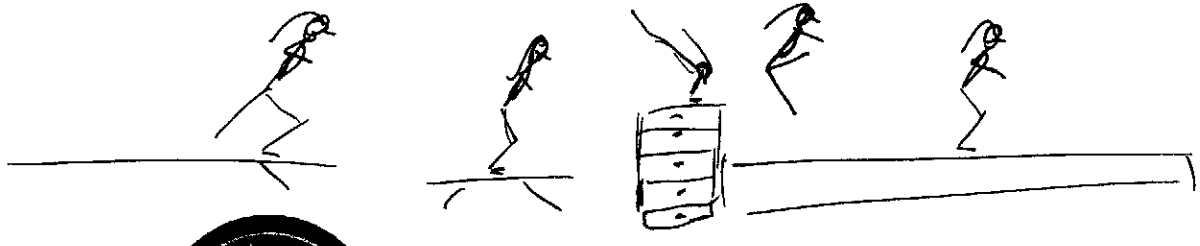
Saut au plinth, entre ou hors prises SautC3

1



ou

2



Consignes Positives :

- Bassin plus haut que les épaules dans le premier envol
- Garder les bras tendus pendant toute la phase d'appui
- Termine le saut avec le dos droit et équilibré

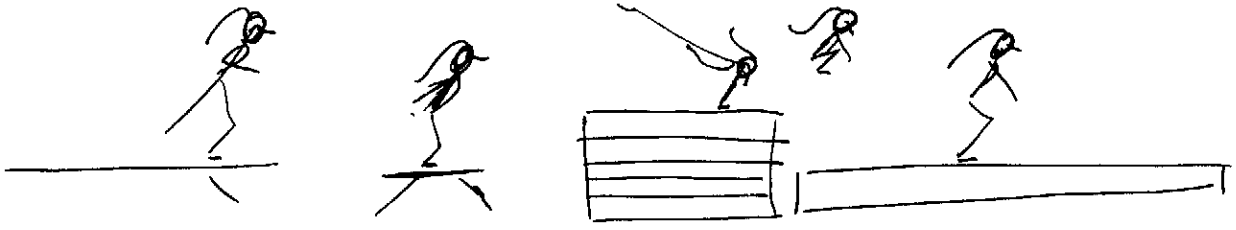
Consigne négative :

- je termine penché(e) et pas droit(e)
-

2010-2011

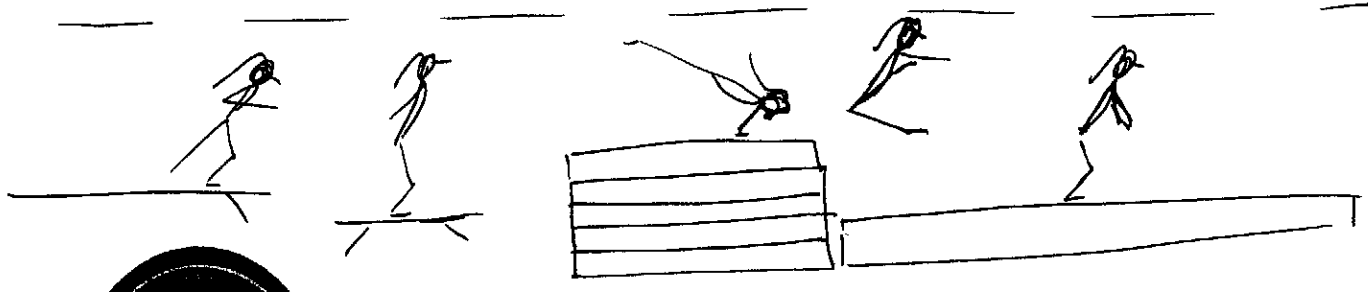
Saut au plinth en longueur, entre ou hors prises SautC4

1



ou

2



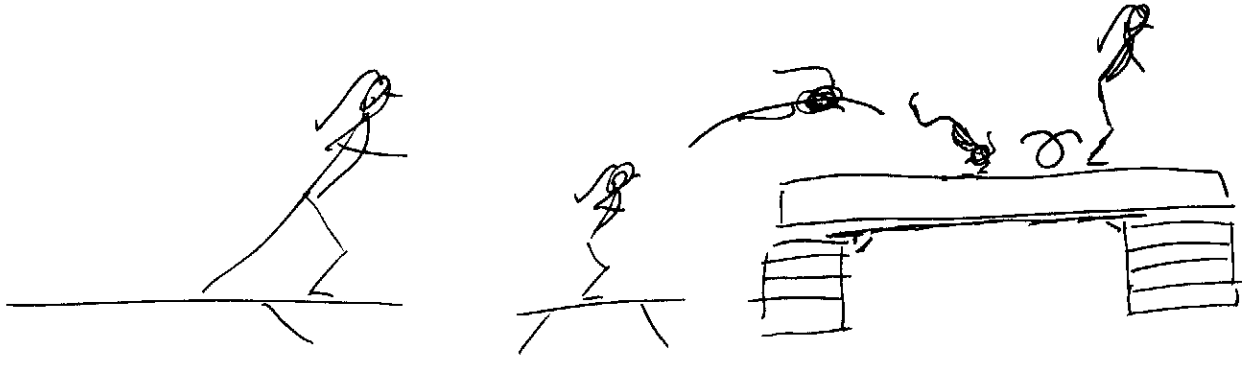
Consignes Positives :

- Bassin plus haut que les épaules dans le premier envol
- Garder les bras tendus pendant toute la phase d'appui
- Termine le saut avec le dos droit et équilibré

Consigne négative :

- je termine penché(e) et pas droit(e)
-

Saut trampoline, roulade avant plongée SautD1



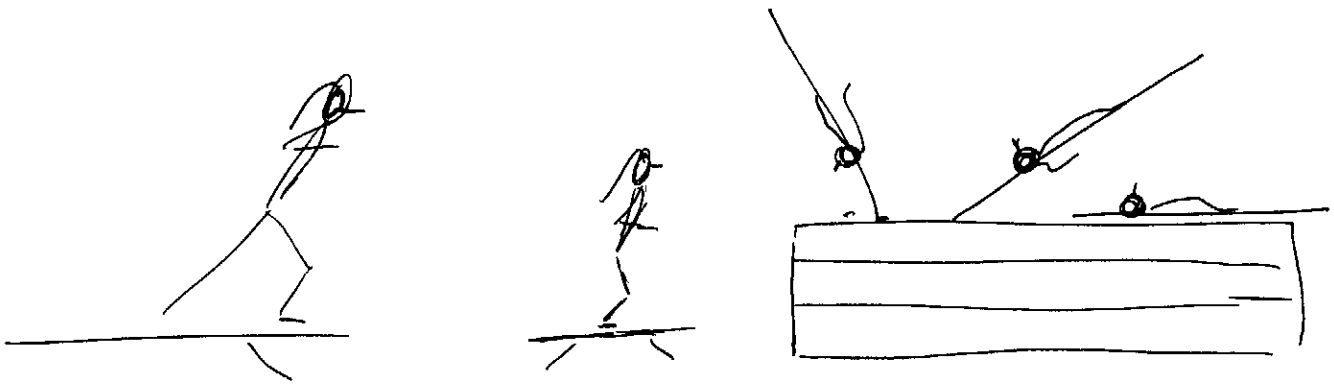
Consignes Positives :

- Laisser monter avant de faire la roulade
- Bien rentrer la tête
- Se relever sans les mains

Consigne négative :

- je me releve avec les mains
-

Saut trampoline, renversement avec réception sur dos SautD2



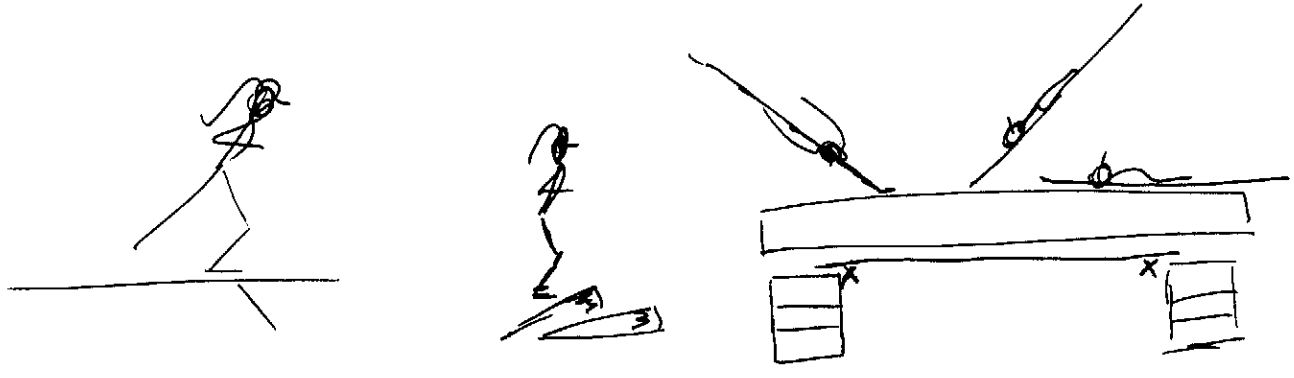
Consignes Positives :

- Alignement de tout le corps pendant tout l'exercice
- Bras tendu pendant toute la phase d'appui
- Reception le corps gainé sur les tapis

Consigne négative :

- je tombe en plusieures parties sur le tapis
-

Saut 2 tremplins, renversement réception sur dos SautD3



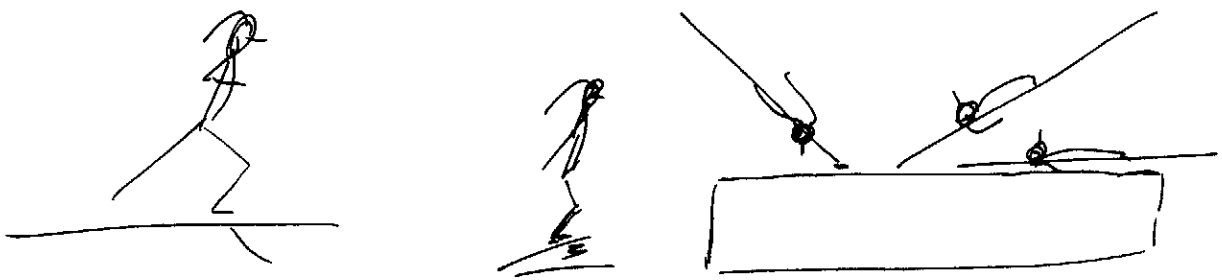
Consignes Positives :

- Alignement de tout le corps pendant tout l'exercice
- Bras tendu pendant toute la phase d'appui
- Reception le corps gainé sur les tapis

Consigne négative :

- à l'ATR je suis comme une banane
-

Saut 1 tremplin, renversement réception sur dos SautD4



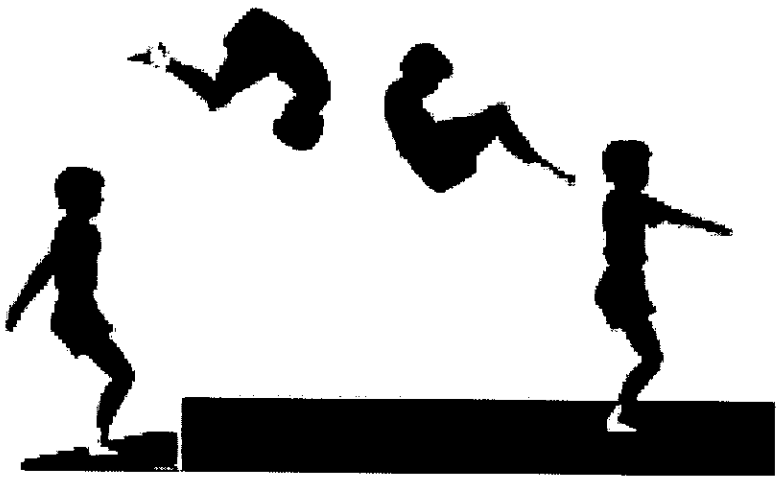
Consignes Positives :

- Alignement de tout le corps pendant tout l'exercice
- Bras tendu pendant toute la phase d'appui
- Reception le corps gainé sur les tapis

Consigne négative :

- à l'ATR je suis comme une banane
-

Bonification Salto avant groupé SautBonus1



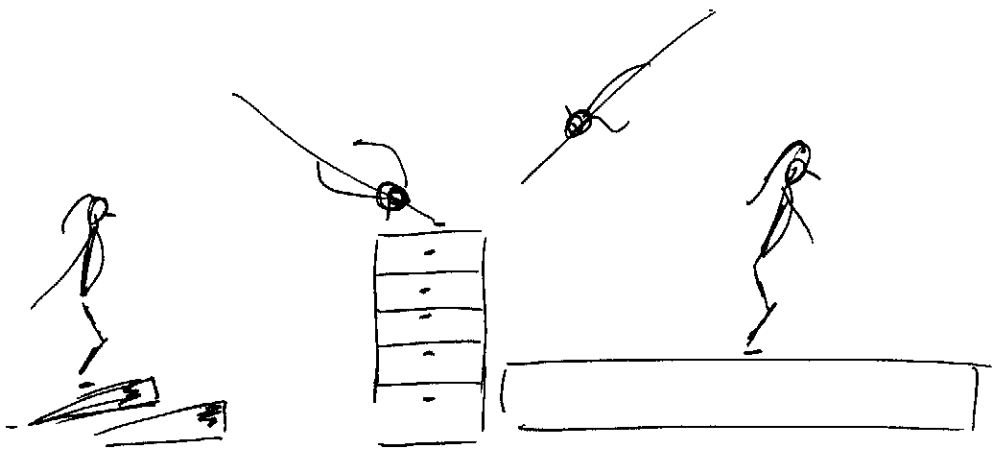
Consignes Positives :

- Placement comme pour une chandelle avant de commencer le salto
- Maintenir la position groupée pendant toute la rotation

Consigne négative :

- je n'arrive pas sur mes pieds avec une ouverture
-

Bonification Renversement avec 2 tremplins SautBonus2



Consignes Positives :

- Alignement de tout le corps pendant tout l'exercice
- Bras tendu pendant toute la phase d'appui
- Repousser dynamique sur le plinth

Consigne négative :

- à l'ATR je suis comme une banane
-