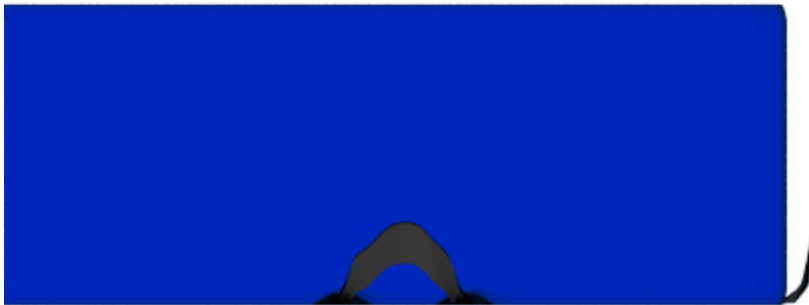


Saut renversement

1. Arrivée dans le trampoline

Les bras doivent être en bas.
Le corps doit être droit.
Ne pas se pencher en avant.

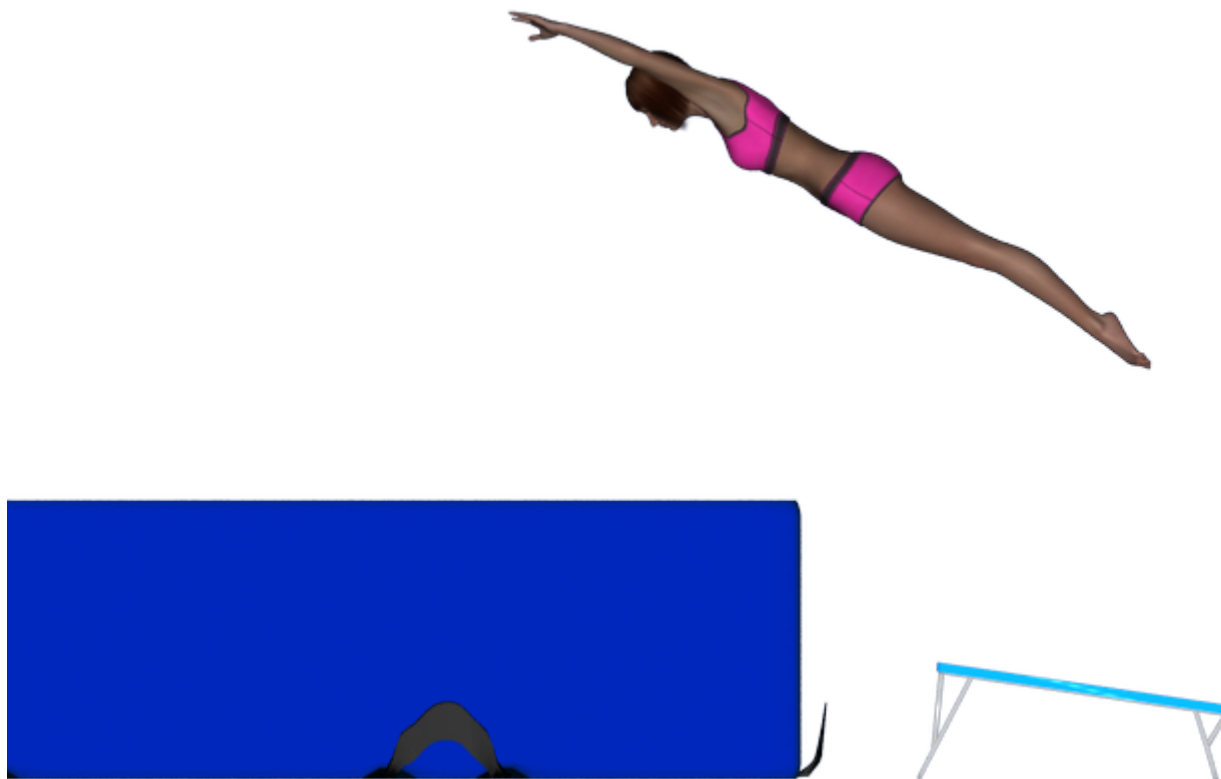


2. Premier envol (Monter - Aligner)

Monter = Premier envol.

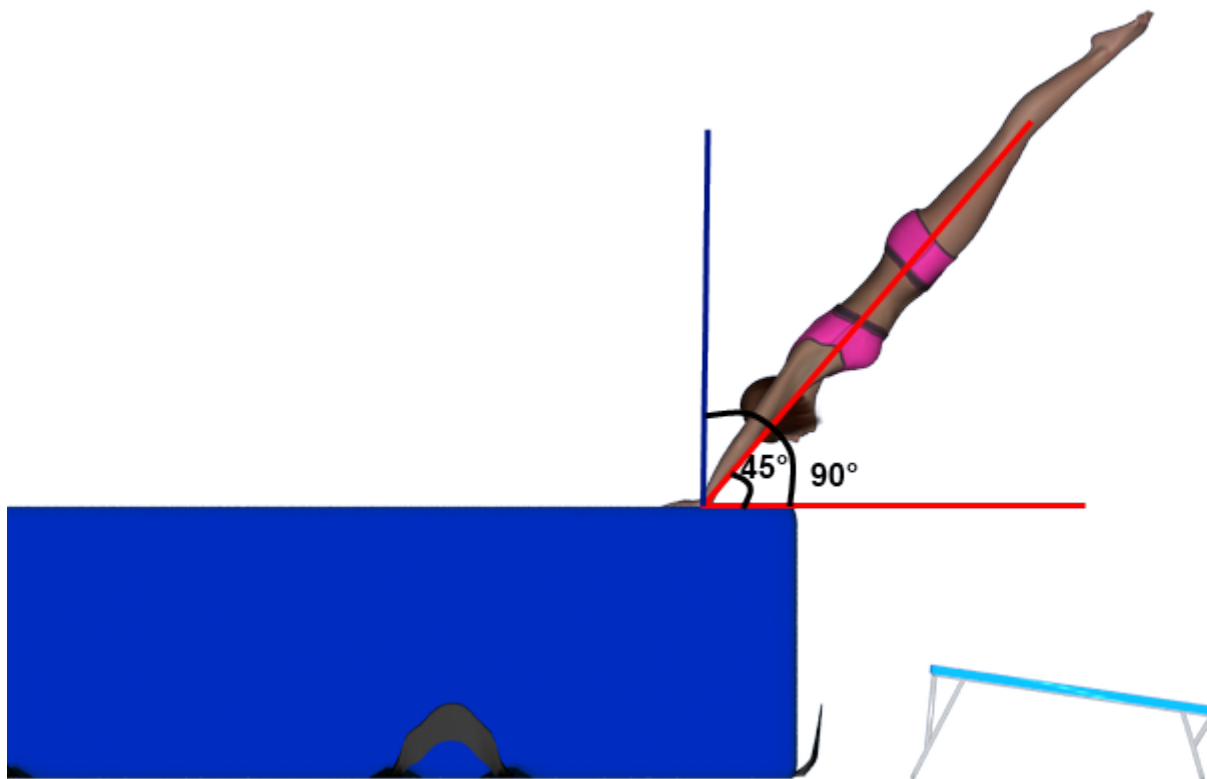
Aligner le corps : Corps tendu.

Attention ! Ne pas chercher d'abord à mettre ses mains dans le tapis.



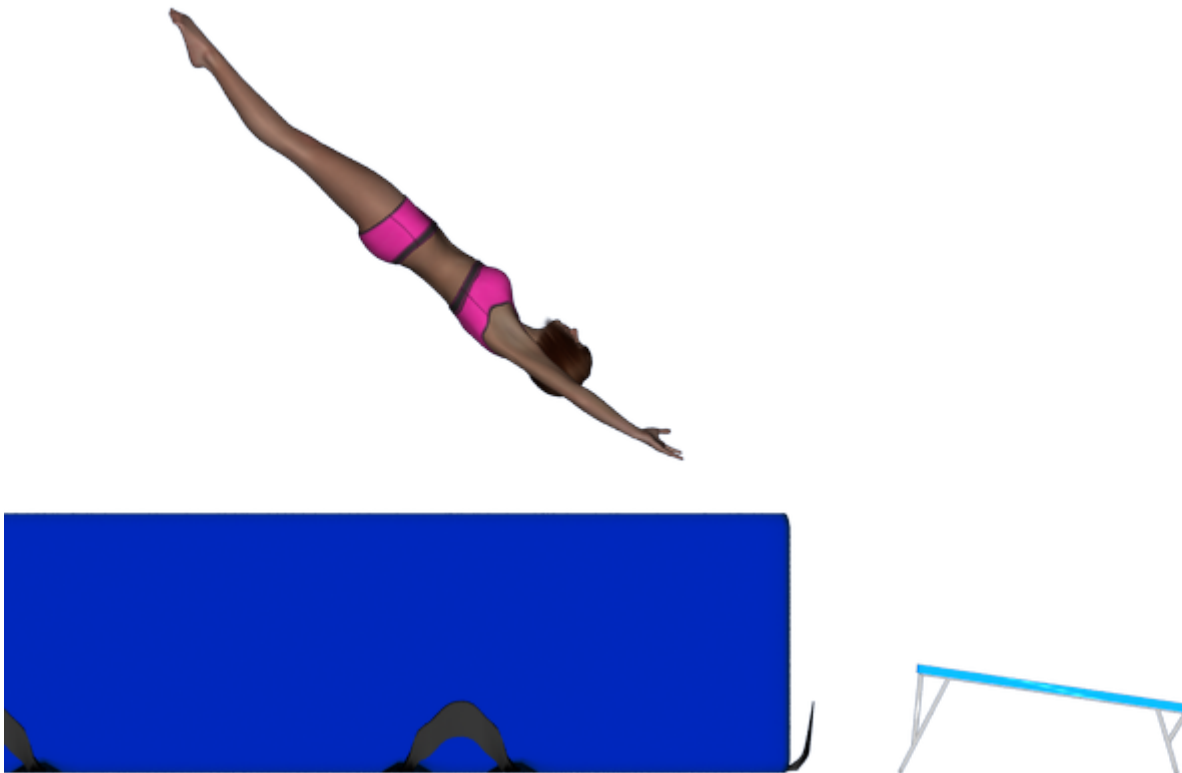
3. Renversement

Arriver dans le tapis corps tendu.
Angle du corps avec le tapis : 45° .



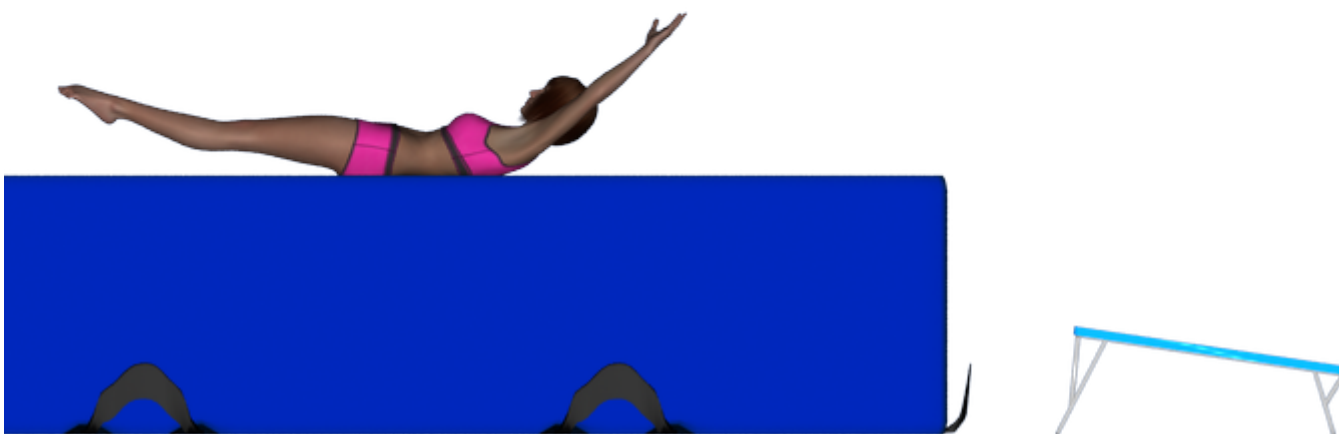
4. Deuxième envol

Impulsion des bras (tap tap), repousser dès que les mains touchent le tapis.
Décoller = Deuxième envol.
Se préparer pour la barquette de la réception.



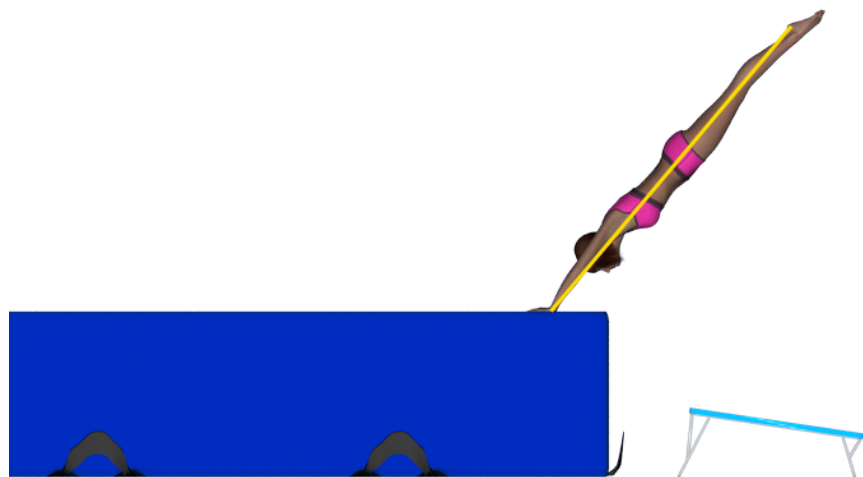
5. Réception

Réception en barquette le plus loin possible dans le tapis.
Maintenir la réception 1 à 2 secondes.

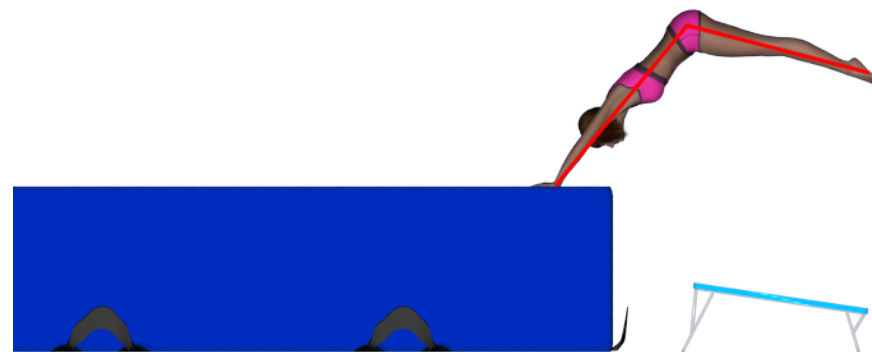


6. Différence corps tendu – corps cassé

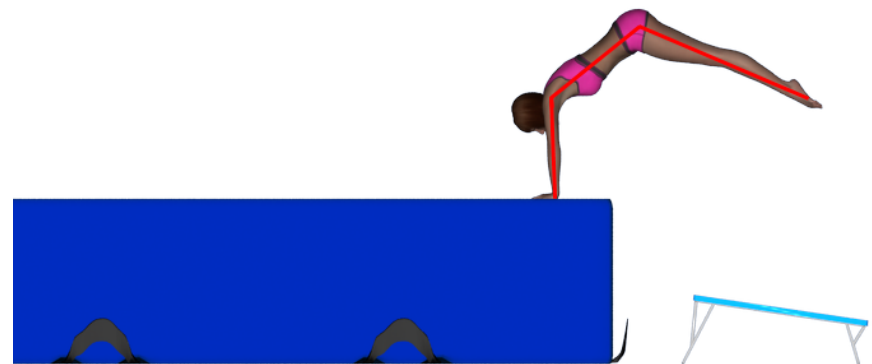
Corps tendu



Corps cassé



OU



7. Les fautes qui reviennent souvent

- Bras en haut dans le trampoline
- Pose des mains trop rapide dans le trampoline (Premier envol)
- Corps cassé
- Genoux pliés
- Jambes pas serrées ou pas ensembles
- Impulsion des bras insuffisante (tap – tap) (Deuxième envol)
- Bras fléchis
- Réception en courbette (donc pas en barquette)