

# Sauter en appui (écart) : les hanches au plus haut

**VOL : les HANCHES vers le haut**

2

**YEUX vers l'avant**

**ELAN :**  
rasant en arrivant sur le tremplin

1

**Repousser avec ses mains**

**PIEDS :** joints sur le tremplin

3

**RECEPTION :** jambes fléchies (évt. + culbute)



**Assurance :** (prise double au biceps)  
l'assureur (les) recule en même temps que le gymnaste