

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