**Saut**

Organisation de cours type au saut (période générale et spécifique) :

1-Echauffement spécifique

2-Apprentissage (tremplin ou mini-trampo/fosse, mini-trampo/saut)

ou

3-Maintien

Liste des apprentissages :

Au saut :

-Saut de main et sur pile

-Rondade et sur pile

-Rondade, Flic et sur pile

-Rondade, 1/2 tour et sur pile

Au mini-trampo/tremplin-fosse :

-Flying front et flying 2 front

-Rondade Flying back et flying 2 back

-Rondade Flying arabian et arabian double

-Barani out et flying

-Rondade Back ½ tour front et flying

-Rondade 2 back ½ tour et flying

Ensuite, objectifs personnels!

Notes :

Apprentissage des mouvements à la trampoline.

--Intégration au saut--