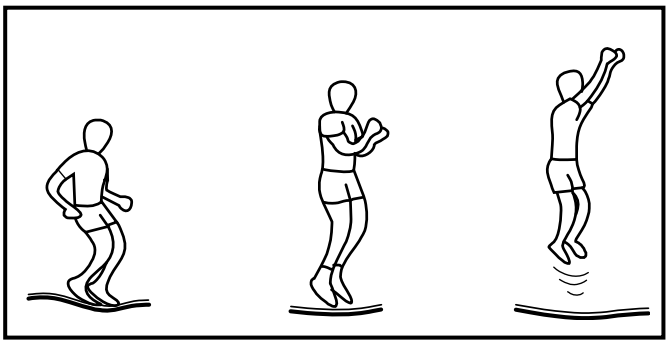
SAUTS DE BASE SUR LE TRAMPOLINE

SAUT DE BASE



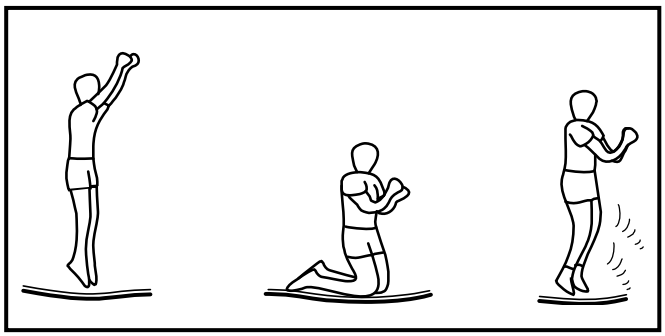
1. Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, la tête droite et les yeux sur la toile.

2. Balancez les bras en hout vers l'avant dans un movement circulaire.

3. Placez les pieds ensemble en sautant et pointex les orteils vers le bas.

4. Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules lors de la reception sur la toile.

SAUT AVEC RÉCEPTION SUR LES GENOUX

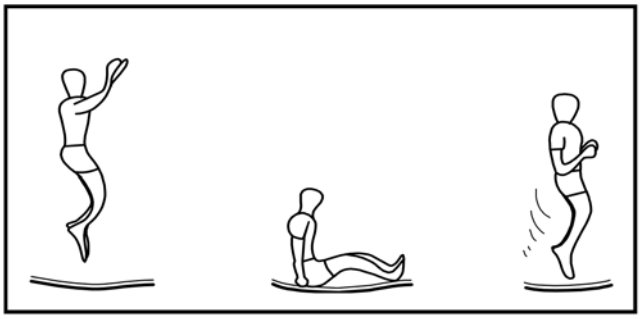


1. Commencez avec le saut de base et gardez-le bas.

2. Faites une reception sur les genoux en gardant le dos droit, le corps érigéen gardant l'équilibre avec les bras.

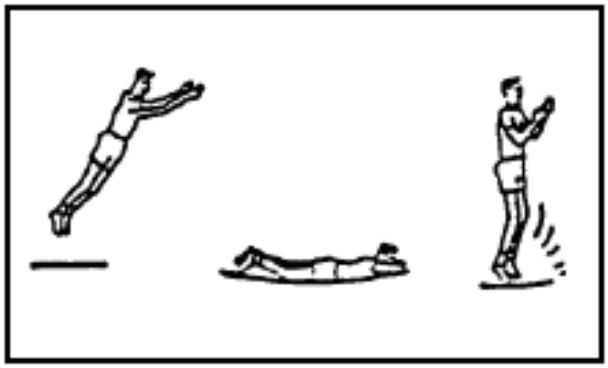
3. Sautez vers l'arriere dans la position du saut de base en balançant.

SAUT AVEC RÉCEPTION ASSISE



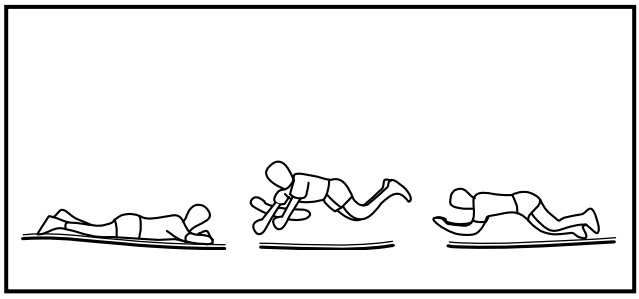
1. Sautez avec une réception assise à plat.
2. Placez les mains sur la toile près des hanches, ne barrez pas les coudes.
3. Retournez dans une position érigée en poussant avec les mains.

SAUT AVEC RÉCEPTION SUR LE VENTRE



1. Commencez avec un saut bas.
2. Sautez avec réception sur le ventre (visage orienté vers le sol) et gardez les mains et les bras étendus vers l'avant sur la toile.
3. Poussez-vous avec les bras pour vous lever sur la toile.

LE SAUT À 180°



1. Prenez la position sur le ventre.
2. Poussez-vous avec la main gauche ou droite et les bras, dépendant de la direction que vous voulez tourner.
3. Gardez la tête et les épaules dans la même direction et gardez le dos parallèle à la toile et la tête élevée.
4. Assurez la réception sur le ventre et revenez à la position debout en poussant avec les mains et les bras.

⚠ MISE EN GARDE!

COMMENCEZ TOUJOURS LE SAUT AU CENTRE DU CERCLE ET, LORSQUE LA RÉCEPTION EST À PLUS D'UN PIED DU BORD DU CERCLE CENTRAL, ARRÊTEZ LE SAUT IMMÉDIATEMENT!

RECOMMENCEZ LE SAUT AU CENTRE DU CERCLE.