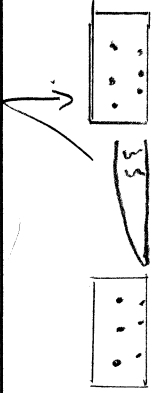
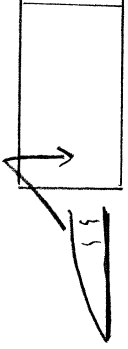
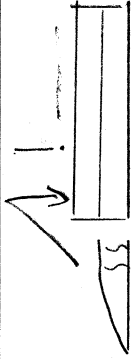


		Elément 1	Elément 2	Elément 3
S A U T	Schéma			
		<b>Saut vertical caisson</b>	<b>Saut vertical tapis</b>	<b>Saut vertical -Equilibre- plat dos</b>
	Description	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer sur le 1er caisson</li> <li>- Sauter sur le trempli</li> <li>- Arriver debout sur le 2ème caisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelques pas d'élan</li> <li>- Appel 2 pieds sur tremplin</li> <li>- Saut vertical</li> <li>- Réception debout sur tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elan</li> <li>- Appel 2 pieds sur tremplin</li> <li>- Saut vertical</li> <li>- Réception à la station sur tapis</li> <li>- Fente, Equilibre</li> <li>- tomber plat dos</li> </ul>
	Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arriver debout sur 2ème caisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement du corps lors du saut vertical</li> <li>- Réception à la station</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevation insuffisante</li> <li>- Alignement du corps lors du Saut, de l'équilibre et du plat dos</li> </ul>

Matériel : 2 caissons  
 2 gros tapis de réception  
 2 tremplins simples

S A U T P E T I T S P O U S S I N S