



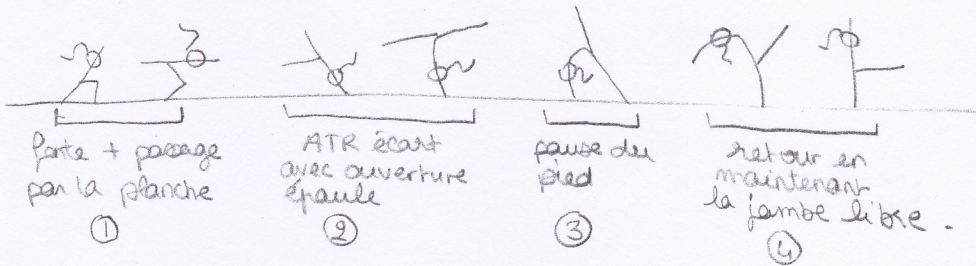
la sautelle avant

départ et arrivée:

départ:  → fente


arrivée:  → bras collés aux oreilles, ventre rentré regard sur les mains, jambe libre à l'horizontale.


regles de sécurité: bassin en rétroversion + ouverture épaule (favorisé le bassin et les épaules plutôt que le dos).





Avant de travailler chaque étape il faut travailler le pont, le pont avant retour et l'ATR écart.


Atelier ① → voir Atelier ATR.


②  → ATR contre un mur ouvrir les épaules (regard sur les mains)

 → idem en ATR écart.

 → tic tac avant sur plan incliné en gardant les épaules ouvertes. diminuer la hauteur selon la sautoite.

③  → maintien en pont épaules ouvertes jambe libre levée à la verticale.

 → pont avec accou.

④  → descente en deux sur un bloc jambe libre levée puis pourse pour se relever. diminuer la hauteur selon la sautoite.