



Les sauts

Repères pour l'observation

RODIER Christophe 2016



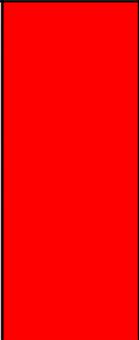
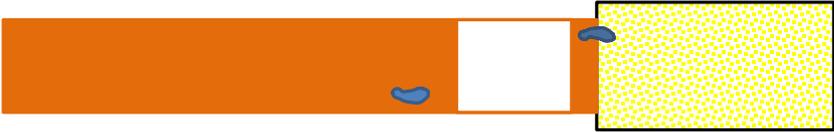
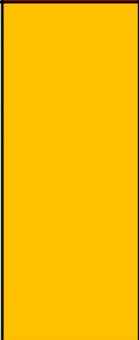
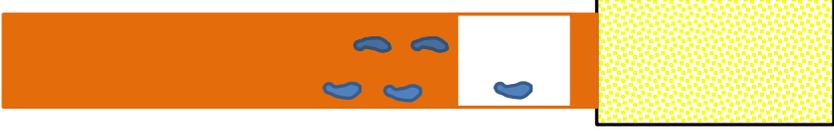


Saut en longueur

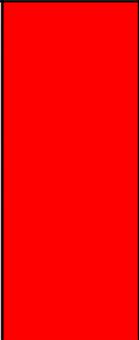
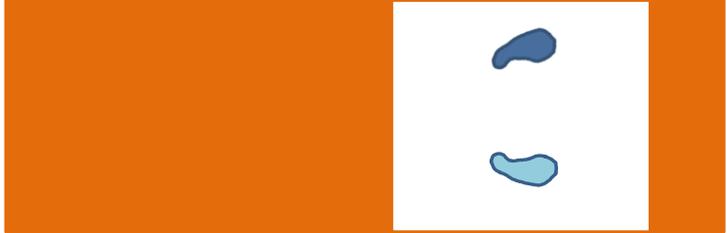
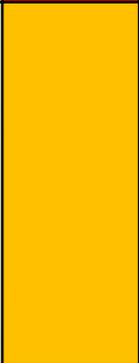
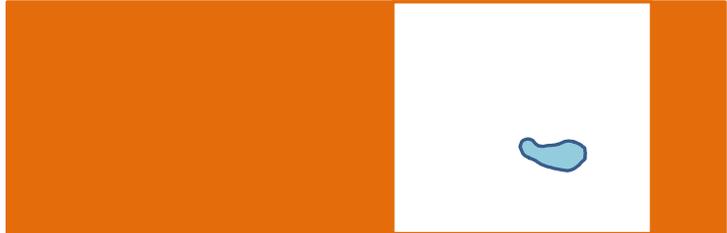
SAUTER LOIN



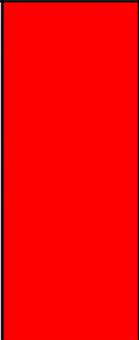
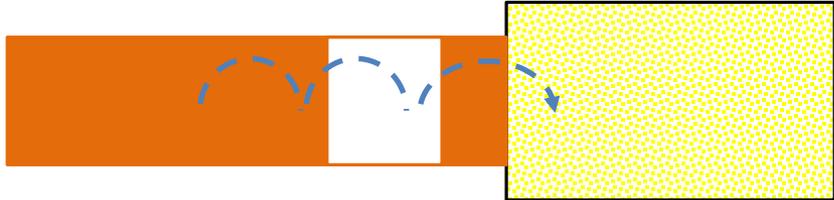
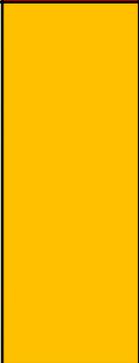
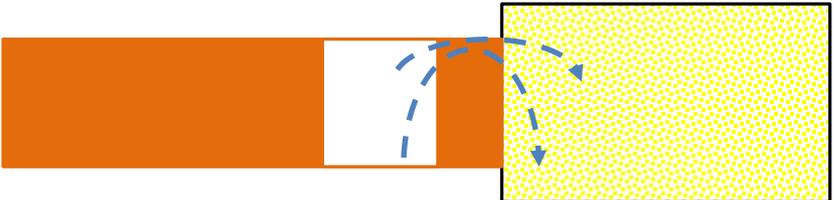
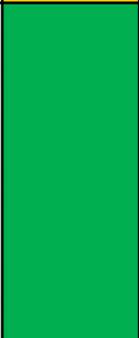
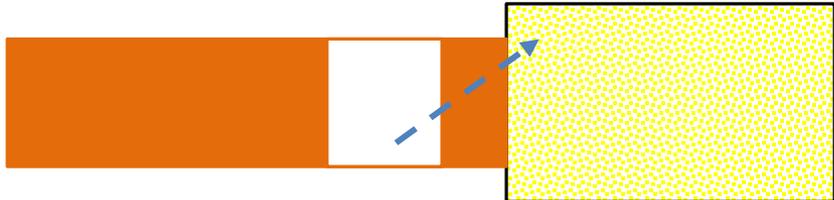
Construire sa course d'élan, prendre l'impulsion dans une zone précise (8 ans)

<p>Ne prend pas son impulsion dans la zone d'appel (la planche est remplacée par une zone)</p>		
<p>Piétine pour être dans la zone d'appel</p>		
<p>Impulsion dans la zone d'appel</p>		

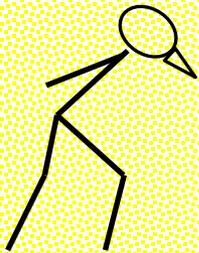
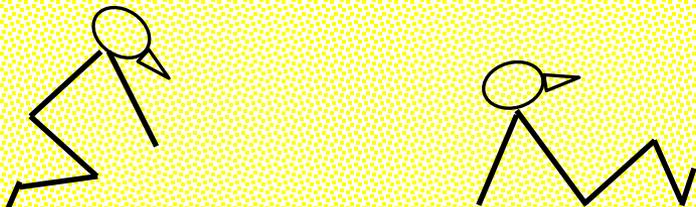
Construire sa course d'élan, prendre l'impulsion toujours avec le même pied (8 ans)

Appel 2 pieds		
Change de pied		
Appel toujours avec le même pied		

Orienté le saut vers le haut, vers l'avant, pousse avec la jambe d'impulsion

<p>La saut est une foulée, pas d'impulsion</p>		
<p>Saut trop haut ou trop rasant</p>		
<p>Saut vers le haut et l'avant</p>		

S'organise en l'air pour sauter, tombe sur les jambes fléchies (8 ans)

Atterrissage debout		
Atterrissage en avant ou sur les fesses		
Atterrissage amorti, jambes fléchies		