

# Saut de mains

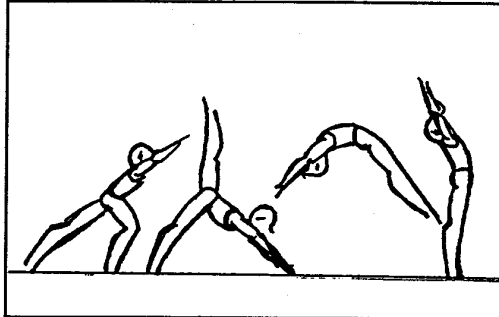
## Généralités

Le SAUT DE MAINS, élément traditionnel de l'acrobatie au sol prend de plus en plus d'importance au sein d'une série acrobatique en avant.

Il peut être utilisé comme :

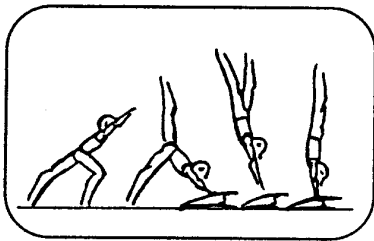
- un élément de départ d'une série : cf. Kinagramme ci-contre.
- un élément intermédiaire : Salto avant jambes décalées - Saut de mains - Flip-Flap avant.

En fonction de l'élément qui le précède et/ou lui succède, les phases préparatoire et/ou terminale devront être modifiées, mais la structure fondamentale conservera les caractéristiques de base.

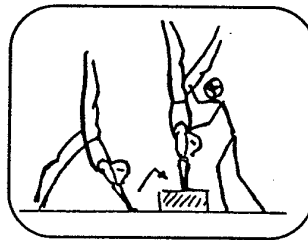


## Description

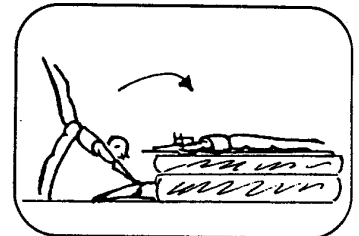
- Sursaut préparatoire vers l'avant avec élargissement de l'angle bras-tronc
- Fente avant passagère pour aller poser les mains loin devant avec maintien de l'ouverture de l'angle bras-tronc, tête droite, regard sur les mains.
- Pousée dynamique de la jambe d'appui avec projection de la jambe libre. Les deux jambes se resserrent plus tôt pour enchaîner un salto avant, plus tard pour un Flip-Flap avant (recherche d'un déséquilibre vers l'avant lors de la réception).
- Impulsion bras avant le passage du corps à la verticale. Rotation du corps en extension complète, corps tenu.
- Maintien de l'extension jusqu'à la réception, bras dans le prolongement du corps.



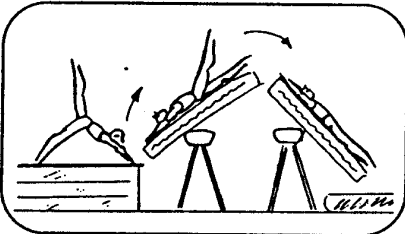
1. Impulsion bras-jambes



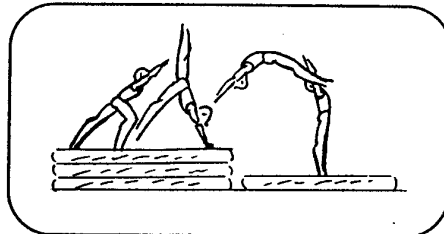
2. Renforcement de l'impulsion bras



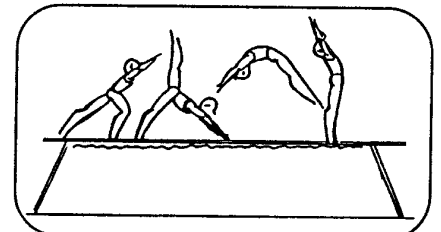
3. Rotation avant partielle avec impulsion bras.



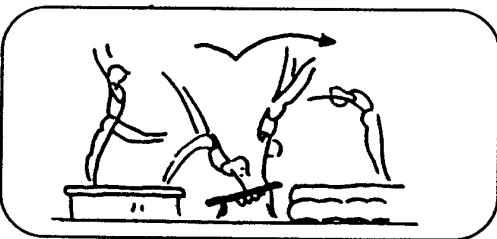
4. Rotation avant en situation aménagée.



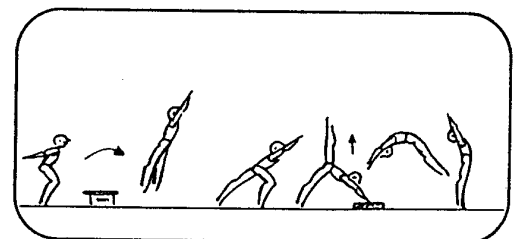
5. Saut de mains



6. Réalisation sur trampoline ou mini-trampoline

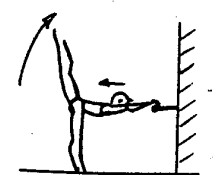


7. Saut de mains en contrehaut

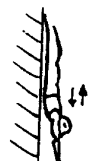


8. Saut de mains, mains surélevées puis réalisation globale au sol.

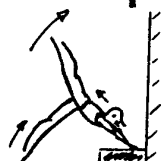
## Préparation physique : Exemples



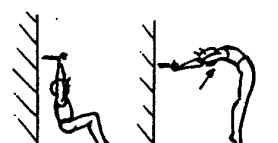
1. Renforcement de la jambe libre



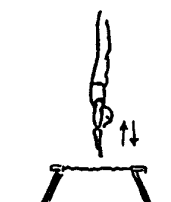
2. Renforcement de l'impulsion bras



3. Renforcement de l'impulsion jambes



4. Travail de l'ouverture finale



5. Maintien de l'ATR en impulsion bras