

Situations progressives Saut écart

1. Saut écart avec banc sans élan (mouton 3^e trou)
2. Saut écart avec banc avec élan 2 pieds
3. Saut écart avec tremplin (mouton 3^e trou)
4. Saut écart éloigner le tremplin (mouton 3^e trou)
5. Saut écart mouton 5^e trou
6. Saut écart éloigner le tremplin (mouton 5^e trou)

3. Saut écart avec appel à 2 pieds (reuther à 50 cm, mouton 5^e trou)

