

Formation continue GAF

LE SALTO FACIAL ET COSTAL EN POUTRE

OBJECTIFS :

- Maîtriser les différentes techniques et approches pédagogiques et biomécaniques des renversements avant libres
- Développer et/ou perfectionner ses compétences des renversements avant libres pour l'apprentissage du salto facial et du salto costal du sol vers la poutre
- Acquérir de nouvelles compétences pour faciliter le passage du niveau fédéral au niveau performance

CONTENUS :

Les techniques des renversements avant libres

Les situations d'apprentissage du salto facial et du salto costal au sol

Complexification en situations d'apprentissage vers la poutre

L'ensemble des compétences connexes » (préparation physique, posture de l'entraîneur, ...)

Dates : 26 et 27/10/2019

Horaires :

26 octobre 13h30 18h

27 octobre 9h 12h30 13h30 17h

Lieu : Salle DENEERSNYDER à Dunkerque

Tarif : 100€

Inscriptions : Lien google envoyé par mail

Formatrice : Céline Rivetti