

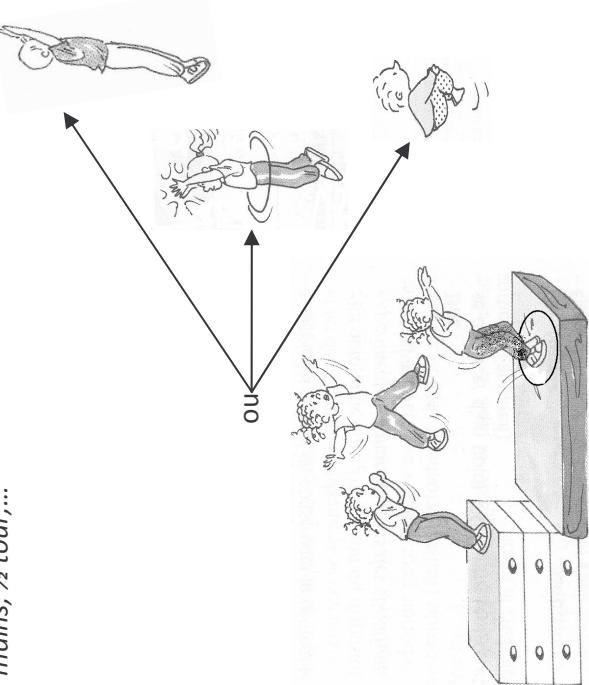
Sauter en se réceptionnant de façon stable

En variant les formes de sauts

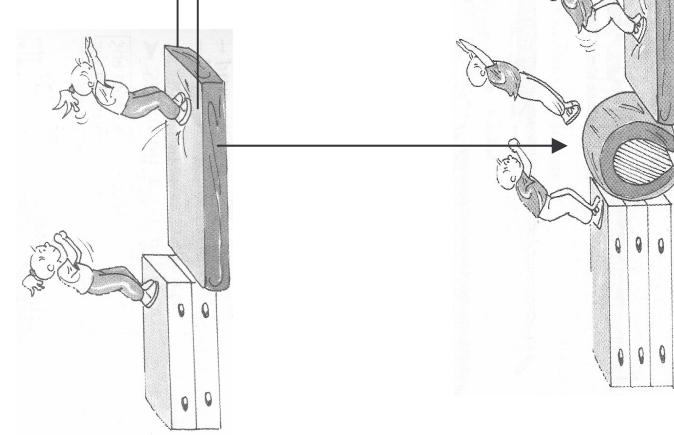
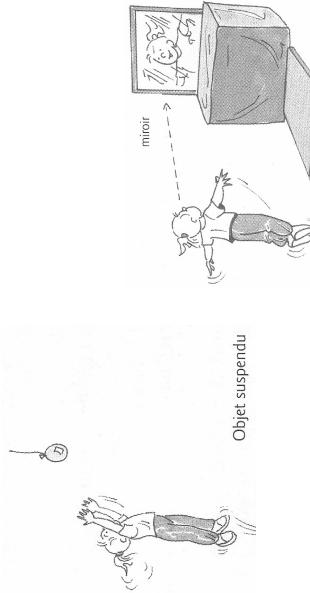
-faire comme le lapin/la grenouille



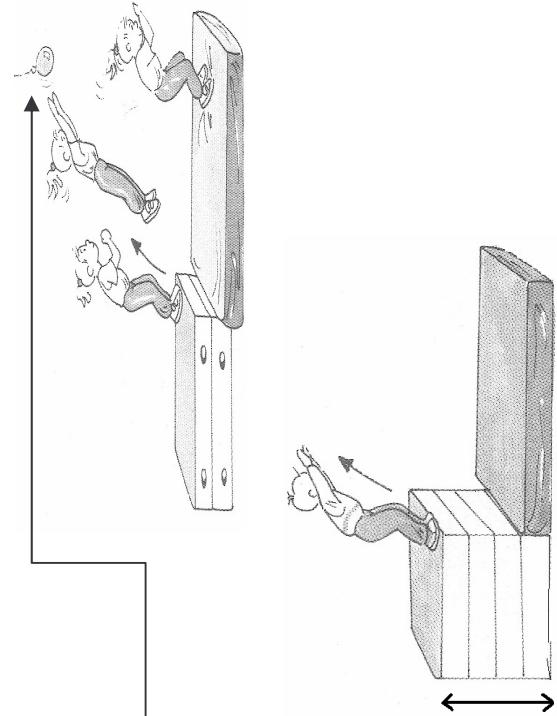
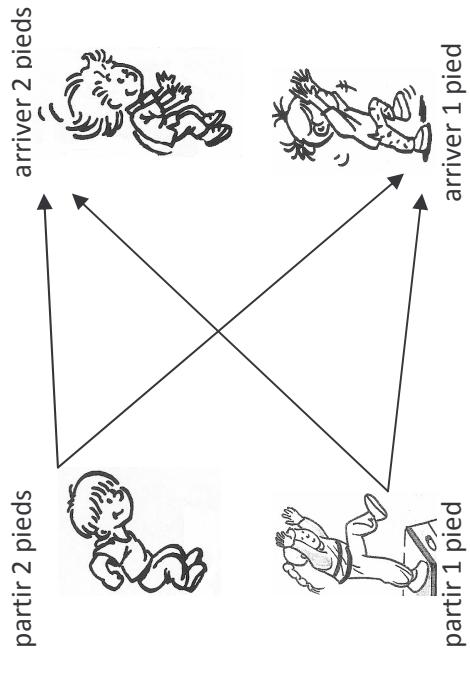
-en évoluant dans l'espace : saut groupé, taper dans les mains, ½ tour,...



En augmentant le temps de suspension



En variant les impulsions



En respectant des règles simples pour assurer sa propre sécurité