

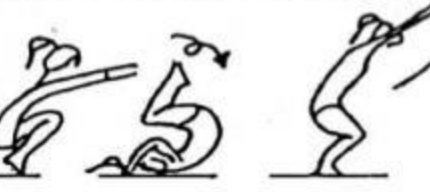



TOURNER EN AVANT

A	Roulade Avant sur plan incliné (départ à genoux dessus)	
B	Roulade Avant sur plan incliné (départ accroupi)	
C	Roulade Avant au sol	
D	Roulade Avant Elevée sur plan surélevé	







Coller son menton à sa poitrine

Amortir avec ses mains au sol

Arrivée pieds serrés

Tourner en arrière

A	Roulade arrière sur plan incliné.	
B	Roulade arrière sur plan incliné <i>Arrivée debout</i>	
C	Roulade arrière au sol <i>(départ debout)</i>	
D	Roulade arrière Piquée sur plan incliné	

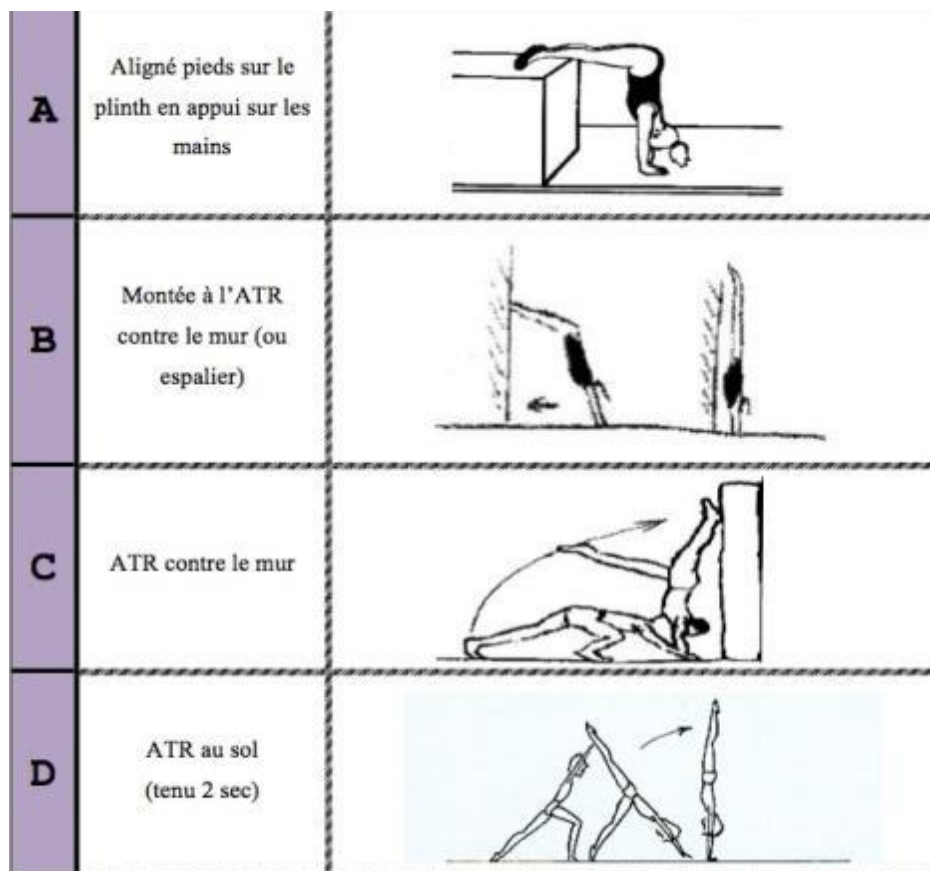


Coller son menton à sa poitrine

Prendre une position arrondie

Préparer ses mains aux oreilles

Se renverser

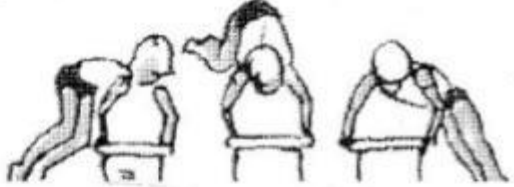

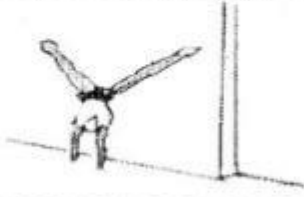



PARADE OBLIGATOIRE !!!

Le corps doit être gainé

Le retour au sol doit être maîtrisé


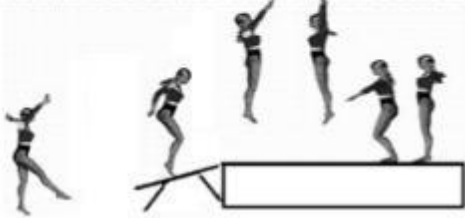
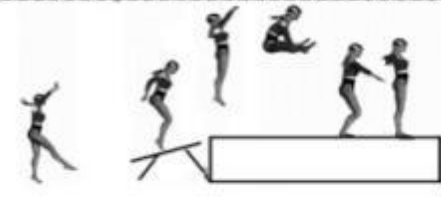

Se renverser latéralement

A	<p>Roue sur plinth avec cerceaux au sol PG / MG / MD / PD / PG Ou PD / MD / MG / PG / PD</p>	
B	<p>Roue au sol avec élastique</p>	
C	<p>Roue au sol avec tapis contre le mur</p>	
D	<p>Roue au sol</p>	



Jambes tendues

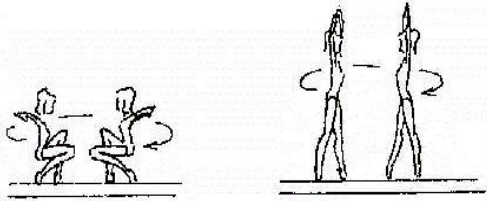
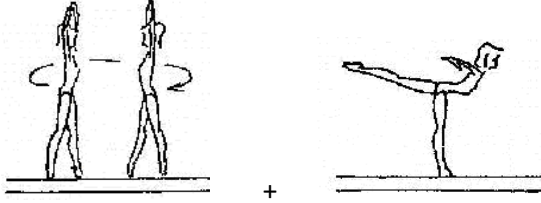
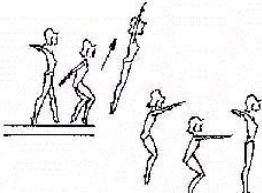
Voler

A	Saut groupé avec mini-trampoline	
B	Saut demi-tour avec mini-trampoline	
C	Saut écart avec mini-trampoline	
D	Saut groupé avec tremplin	



Ne pas réaliser d'exercices non demandés

S'équilibrer

A	Traverser la poutre basse en demi-pointe et effectuer un demi-tour sans tomber (3 pas en avant, demi-tour, 3 pas en arrière), sortie saut extension	
B	Traverser la poutre basse en demi-pointe, effectuer un demi-tour et un équilibre (pied au niveau du genou), sortie saut extension	
C	Pareil que A sur la poutre haute Sortie saut extension	Saut extension 
D	Pareil que B sur la poutre haute Sortie saut extension	



Possibilité de travailler la poutre haute uniquement si la poutre basse a été validée par le professeur