

LE SAUT

LE

RENVERSEMENT

LA ROULADE

L'ÉQUILIBRE

LA SOUPLESSE

LE SAUT

Sur place jambes tendues	Sur place genoux regroupés	Le demi-tour	Le tour complet

Position de départ : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

Position de d'arrivé : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

L'ÉQUILIBRE

La planche	Sur une jambe		La chandelle

Position de départ : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

Position de d'arrivé : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

LA ROULADE

Avant groupée	Avant tendue	Arrière groupée	Arrière tendue	Arrière piquée

Position de départ : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

Position de d'arrivé : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

SOUPLESSE

La fente	La fermeture	Le grand écart

Position de départ : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

Position de d'arrivé : Debout, pieds joints, dos droit, bras le long du corps, regard droit.

Le renversement : l'ATR (appui tendu renversé)

Départ brouette	Sur le mur	ATR
<p>On ne lâche jamais son partenaire !</p>		

L'ATR ne s'effectue jamais sans la présence du professeur. Seul le « départ brouette » peut être fait en binôme sans le professeur.