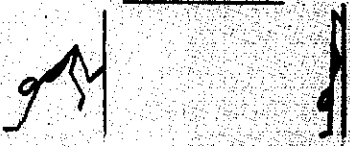




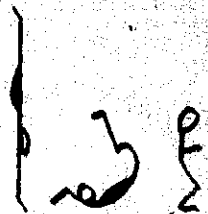


L'APPUI TENDU RENVERSE

Thème : se renverser

Niveau	Ce que je dois faire...	Les critères de ...
1	<p><u>Appui tendu renversé à l'aide des pieds contre le mur</u></p> 	<p>Réussite : les mains portent le corps à la verticale pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bras, les jambes et le tronc sont alignés
	<p><u>Trépied au mur</u></p> 	<p>Réussite : la tête porte le corps pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes tendues serrées - pieds au dessous de la tête
2	<p><u>Appui tendu renversé contre le mur</u></p> 	<p>Réussite : les mains portent le corps à la verticale pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bras, les jambes et le tronc sont alignés - les bras et les jambes sont tendus
	<p><u>Trépied</u></p> 	<p>Réussite : la tête porte le corps pendant 3 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambes tendues serrées - pieds au dessus de la tête
3	<p><u>Appui tendu renversé</u></p> 	<p>Réussite : les mains portent le corps à la verticale pendant 2 secondes. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bras, les jambes et le tronc sont alignés - les bras et les jambes sont tendus
	<p><u>Appui tendu renversé roulé</u></p> 	<p>Réussite : passer à l'appui tendu renversé puis faire une roulade avant maîtrisée. Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les bras, les jambes et le tronc sont alignés - les bras et les jambes sont tendus - plier les bras pour rouler en avant, arrivée sur les pieds.