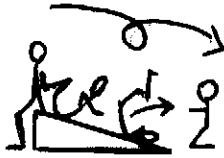
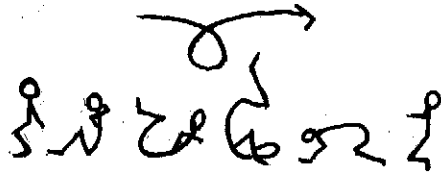
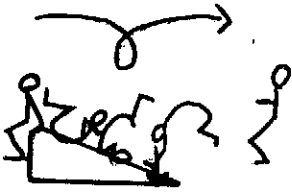
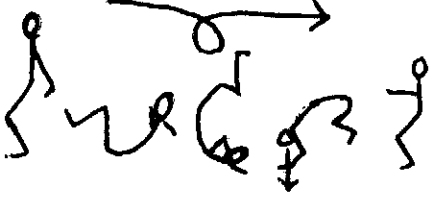

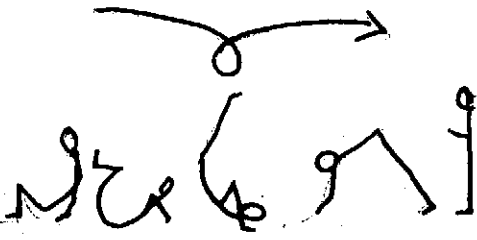


# LA ROULADE ARRIERE

Thème : rouler

Niveau	Ce que je dois faire...	Les critères de ...
1	<p><u>Roulade sur plan incliné</u></p> 	<p><b>Réussite :</b> rouler en en arrière pour arriver sur les genoux.</p> <p><b>Réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rouler le corps en boule</li> <li>- rouler « droit »</li> </ul>
	<p><u>Roulade arrivée sur les genoux</u></p> 	
2	<p><u>Roulade sur plan incliné arrivée accroupie</u></p> 	<p><b>Réussite :</b> rouler en arrière pour arriver sur les pieds.</p> <p><b>Réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rouler « droit »</li> <li>- rouler le corps en boule</li> <li>- poussée des 2 mains pour que le dessus de la tête ne touche pas le sol</li> </ul>
	<p><u>Roulade arrivée accroupie</u></p> 	
3	<p><u>Roulade arrivée écart</u></p> 	<p><b>Réussite :</b> rouler en arrière pour arriver sur les pieds, jambes tendues écartées.</p> <p><b>Réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rouler « droit »</li> <li>- rouler le corps en boule</li> <li>- poussée des 2 mains pour que le dessus de la tête ne touche pas le sol</li> </ul>
	<p><u>Roulade arrivée tendue</u></p> 	<p><b>Réussite :</b> rouler en arrière pour arriver jambes tendues serrées.</p> <p><b>Réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rouler « droit »</li> <li>- rouler le corps en boule</li> <li>- poussée des 2 mains pour que le dessus de la tête ne touche pas le sol</li> </ul>