
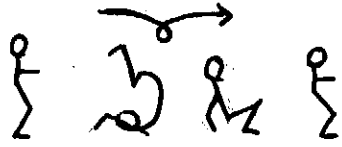

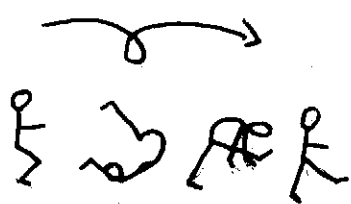
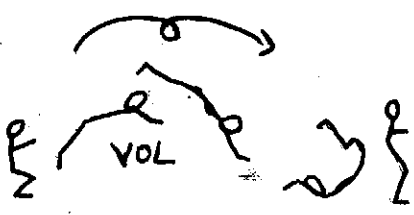
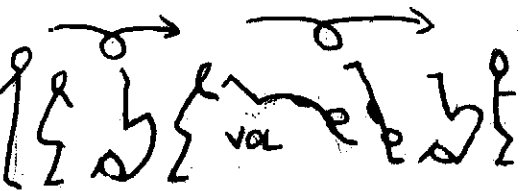


LA ROULADE AVANT

Thème : rouler

Niveau	Ce que je dois faire...	Les critères de ...
1	<p><u>Roulade sur plan incliné avec aide des mains</u></p> 	<p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les 2 pieds en se relevant avec l'aide des mains.</p> <p>Réalisation : - dos arrondi pendant la rotation - rouler droit - pieds groupés près du bassin</p>
	<p><u>Roulade avec aide des mains</u></p> 	
2	<p><u>Roulade arrivée groupée</u></p> 	<p>Réussite : arrivée accroupie, retrouver l'équilibre sur les 2 pieds en se relevant sans l'aide des mains.</p> <p>Réalisation : - dos arrondi pendant la rotation - rouler droit - pieds groupés près du bassin</p>
	<p><u>Roulade arrivée écart</u></p> 	<p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les 2 pieds jambes tendues écart par appui des 2 mains entre les jambes.</p> <p>Réalisation : - dos arrondi pendant la rotation - rouler droit - conserver les jambes tendues - pose et action des mains avant la pose des pieds</p>
3	<p><u>Roulade élevée</u></p> 	<p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les 2 pieds, loin du point de départ, en se relevant sans les mains.</p> <p>Réalisation : - dos arrondi pendant la rotation - rouler droit - phase d'envol - arrivée accroupie</p>
	<p><u>Roulade groupée + roulade élevée</u></p> 	<p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds, après avoir enchaîné les deux roulades.</p> <p>Réalisation : - dos arrondi pendant la rotation - rouler droit - phase d'envol - arrivée accroupie</p>