

Roulade arrière sur le plan incliné

Consigne : assis sur le plan incliné, les bras aux oreilles, regarder son nombril et rouler en arrière.

1. arrivée sur les genoux
2. arrivée accroupie
3. arrivée jambes tendues



Critères de réussite : dos arrondi, rouler droit, arrivée pieds serrés équilibrée