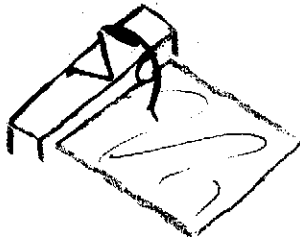


Roulade avant à partir d'un banc

Consigne : à genoux sur le banc, aller poser les mains sur le tapis, regarder sous le banc et rouler en avant.

1. arrivée sur les fesses
2. arrivée accroupie avec l'aide des mains
3. arrivée accroupi sans les mains



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