

Roulade avant à partir d'un plinth

Consigne : à plat ventre sur le plinth, aller poser les mains sur le tapis 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