

## Roulade avant avec envol

**Consigne** : départ debout , prendre une impulsion avec les jambes pour aller poser les mains derrière l'obstacle et rouler en avant.

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



**Critères de réussite** : phase d'envol (aucun appui), rouler droit, arrivée pieds serrés équilibrée