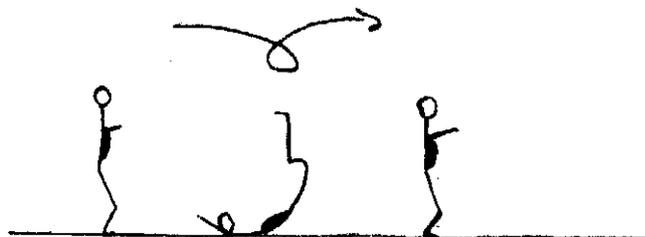


Roulade avant

Consigne : départ debout, rouler en avant.

1. arrivée sur les fesses
2. arrivée accroupie avec l'aide des mains
3. arrivée accroupie sans les mains
4. arrivée jambes tendues serrées ou écart



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