

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

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

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

Roulade avant sur le plinth en mousse

Consigne : debout devant le plinth, poser les mains sur le plinth pour rouler en avant et arriver pieds en dehors du plinth .

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

Roulade avant en contre-haut

Consigne : après une course d'élan, prendre une impulsion pieds joints sur le tremplin pour aller poser les mains sur le tapis et rouler en avant.

Critères de réussite : dos arrondi, rouler droit

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

Roulade avant + roulade arrière

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

Franchir l'obstacle en appui sur les mains

Consigne : prendre appui sur le plinth avec les mains pour franchir l'obstacle

1. jambes fléchies
2. jambes écartées
3. jambes tendues

Critères de réussite : les pieds, les jambes ne touchent pas l'obstacle

Roue entre 2 lignes

Consigne : poser les mains l'une après l'autre entre les lignes pour tourner latéralement et poser les pieds l'un après l'autre entre les lignes. Les jambes ne touchent pas le tapis

Critères de réussite : les pieds et les mains sont posés entre les 2 lignes. Les pieds ne touchent pas le tapis. Les bras sont tendus.

ATR 1 jambe

Consigne : départ en fente, monter une jambe et revenir en fente

Critères de réussite : jambe à la verticale tendue, arrivée équilibrée en fente

ATR sur le plinth

Consigne : allongé sur le plinth, aller poser les mains au sol, bras tendus pour placer le corps à la verticale renversée et **tomber à plat dos** sur le gros tapis

Critères de réussite : corps tendu à la verticale renversée, arrivée à plat dos

ATR sur le gros tapis

Consigne : se mettre en appui sur les bras tendus pour que le corps soit à la verticale renversée puis tomber à plat dos sur le gros tapis

Critères de réussite : corps à la verticale renversée, arrivée à plat dos.

ATR contre le mur

Consigne : accroupi face au mur, en appui sur les mains, lancer les jambes pour monter les pieds au mur, jambes fléchies. Le dos est plaqué contre le mur

1. jambes fléchies
2. jambes tendues

Critères de réussite : Les fesses sont au dessus des épaules et des mains (alignées), les bras sont tendus

Appuis manuels en contrebass

Consigne : à genoux sur un banc, les mains au sol, tendre les jambes et amener les fesses dans l'alignement des épaules et des mains

1. pieds sur un banc
2. pieds sur un plinth
3. avancer latéralement

Critères de réussite :jambes et bras tendus. Alignement mains, épaules, bassin.