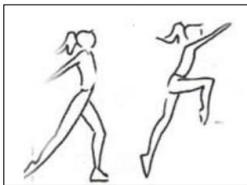


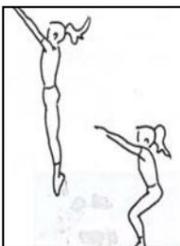
1 - SAUTILLER

Critère de réussite : décoller les pieds du sol, les jambes sont gainées.

①

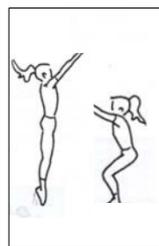


Sautillés, jambe avant fléchie



Saut vertical sans ½ tour

②



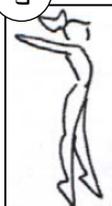
Saut vertical avec ½ tour

③

2- TOURNER

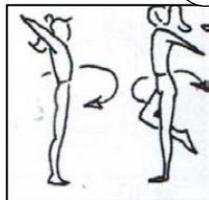
Critère de réussite : faire un ½ tour ou un tour complet en restant droit et gainé.

①

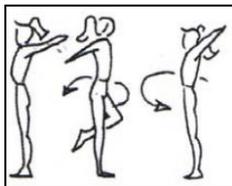


Demi-tour sur deux pieds, sur ½ pointes

②

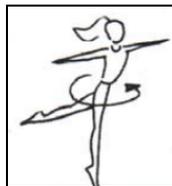


Demi-tour sur un pied, jambe libre fléchie



Tour complet sur un pied, jambe libre fléchie

③



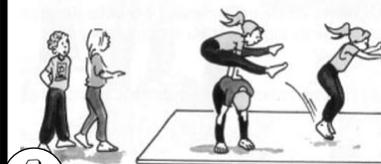
Tour complet sur un pied, jambe libre tendue

④

3 - SE DEPLACER

Critère de réussite : Franchir « un mouton » en restant gainé.

Se déplacer d'un endroit à un autre sans laisser tomber le porté. Rester gainé.



①



②

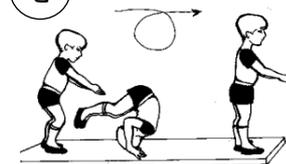
③



4 - ROULER

Critère de réussite : ne tombe pas sur le côté

①



Arriver debout



Arriver debout

②

Chef d'atelier :

.....
.....

n° exercice

1

2

3

1

2

3

4

1

2

3

1

2