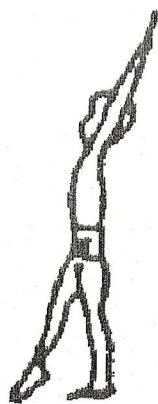


N° 8



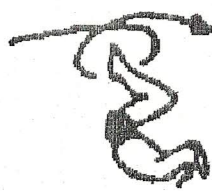
présentation



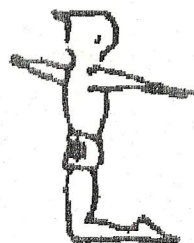
pointé avant



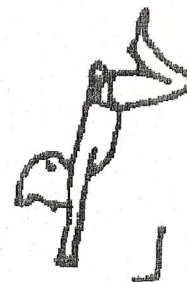
accroupi



roulade arrière



arrivée à genoux



ruade



accroupi



saut 1/4 tour



présentation

pointé avant	corps gainé (monter les bras puis tendre la jambe), pointe de pieds au sol
roulade arrière	genoux et pieds serrés ; mains de part et d'autre des oreilles rouler en arrière sur une ligne et ne pas sortir de cet axe
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
saut 1/4 tour	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)