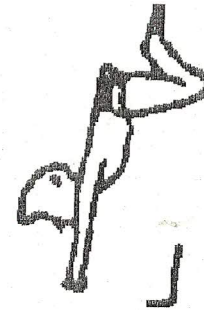
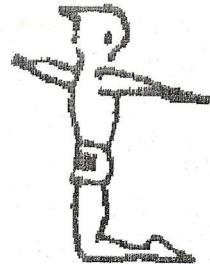
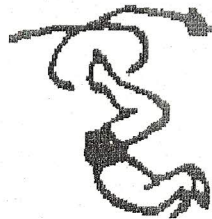


N° 7



présentation

accroupi

roulade arrière	arrivée à genoux	ruade
-----------------	------------------	-------

accroupi

présentation

roulade arrière	genoux et pieds serrés ; mains de part et d'autre des oreilles
roulade arrière	rouler en arrière sur une ligne et ne pas sortir de cet axe
arrivée à genoux	tronc et jambes alignés
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
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)