

Nom et Prénom du gymnaste :

Nom et Prénom de l'observateur :

	1	2	3	4	5	6
Tourner (pendant 10 secondes)	Autour du doigt	Autour de la taille	Autour de la jambe	Autour du cou	Autour des 2 bras	Sur lui-même en l'air (pas de durée)
Lancer	En l'air et attraper le cerceau avec la jambe	En l'air et attraper le cerceau avec le bras <u>puis le faire tourner</u>	En l'air et attraper avec son corps (rentre dedans)	Autour de quelqu'un	A deux, faire 10 échanges sans faire tomber le cerceau.	
Rouler	Vers l'avant <u>pendant 10 secondes</u>	Vers nous <u>pendant 5 secondes</u>	En arrière <u>pendant 5 secondes</u>			

Nom et Prénom du gymnaste :

Nom et Prénom de l'observateur :

	1	2	3	4	5	6
Tourner (pendant 10 secondes)	Autour du doigt	Autour de la taille	Autour de la jambe	Autour du cou	Autour des 2 bras	Sur lui-même en l'air (pas de durée)
Lancer	En l'air et attraper le cerceau avec la jambe	En l'air et attraper le cerceau avec le bras <u>puis le faire tourner</u>	En l'air et attraper avec son corps (rentre dedans)	Autour de quelqu'un	A deux, faire 10 échanges sans faire tomber le cerceau.	
Rouler	Vers l'avant <u>pendant 10 secondes</u>	Vers nous <u>pendant 5 secondes</u>	En arrière <u>pendant 5 secondes</u>			