



Description

Réaliser un saut de lapin, puis une fente ATR tomber dos.

Consigne

Garder les bras tendus.

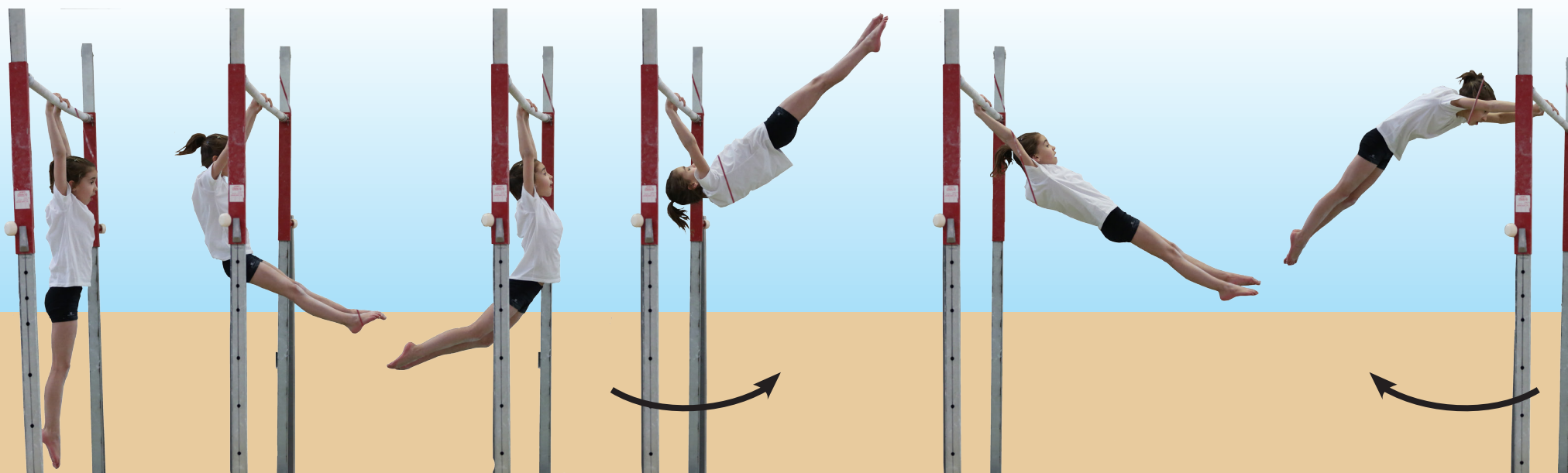
Critère de réussite

Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos.

Bonus

Rester aligné à l'ATR.



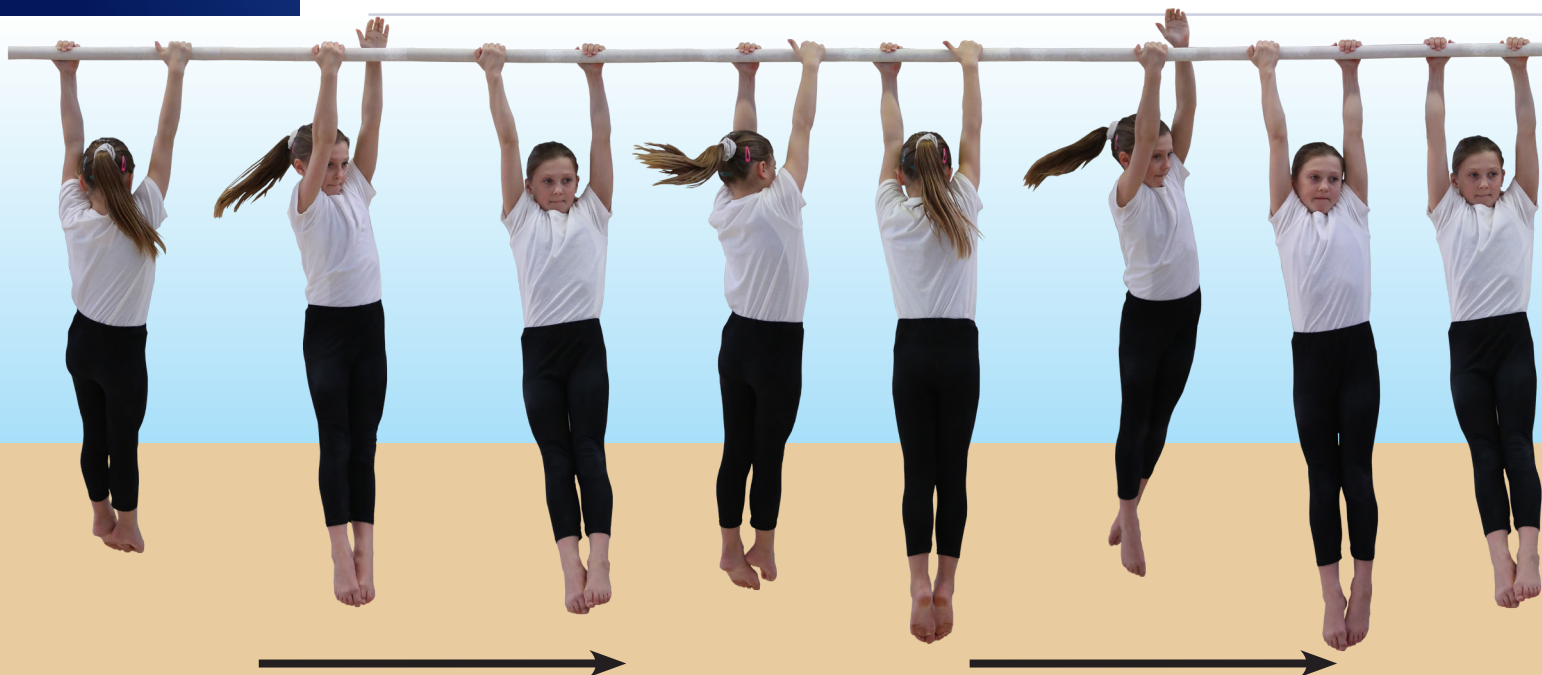


Description De la suspension courbe avant et arrière, filé avant et balancé arrière.

Consigne Venir en chandelle avant le balancé arrière.

Critère de réussite Réaliser une reprise de barre en balancé arrière.

Bonus Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.



Description

Réaliser trois $\frac{1}{2}$ tours en suspension bras tendus en déplacement facial, avec changement de sens de rotation.

Consigne

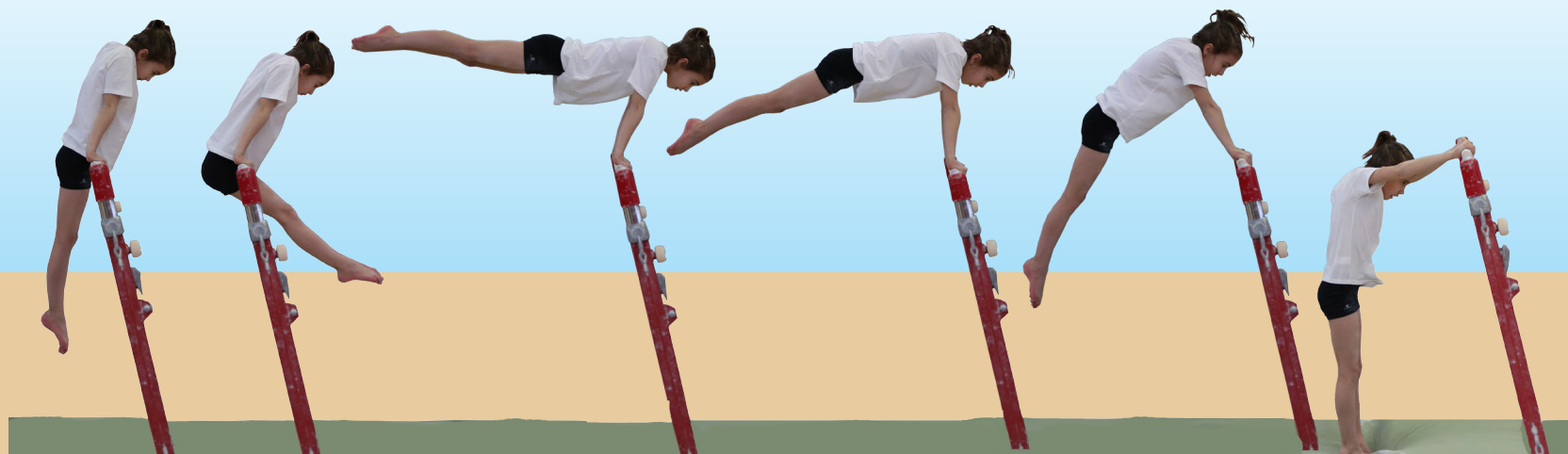
Déclencher la rotation par les pieds.

Critère de réussite

Replacer la main en pronation après le dernier $\frac{1}{2}$ tour.

Bonus

Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.



Description

De l'appui, se repousser vers l'arrière et réception stabilisée.

Consigne

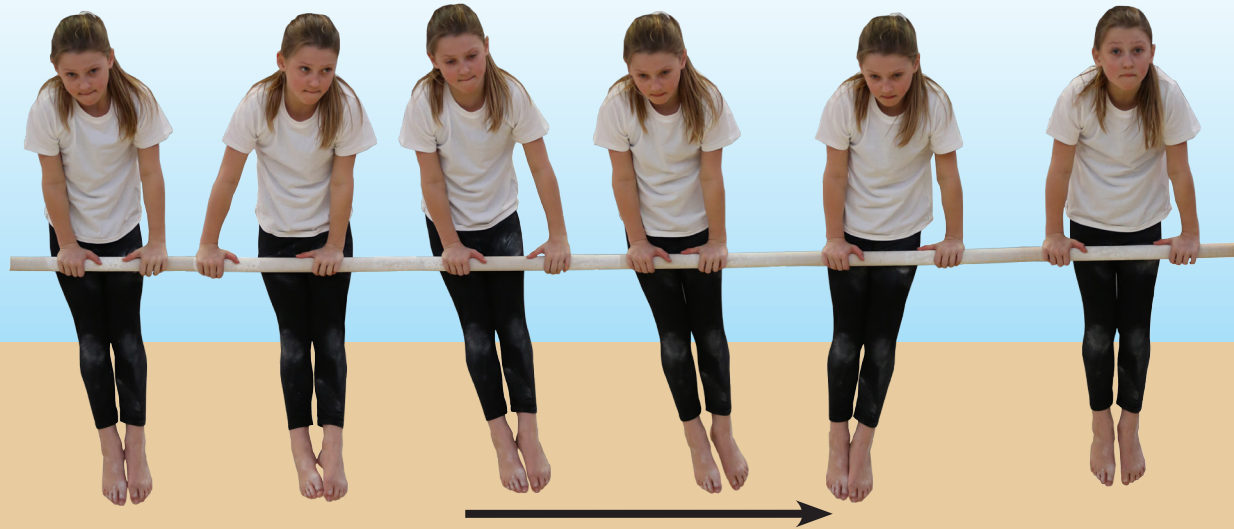
Conserver bras tendus.

Critère de réussite

Conserver les mains sur la barre, jusqu'à la réception.

Bonus

Monter les pieds à hauteur de barre.

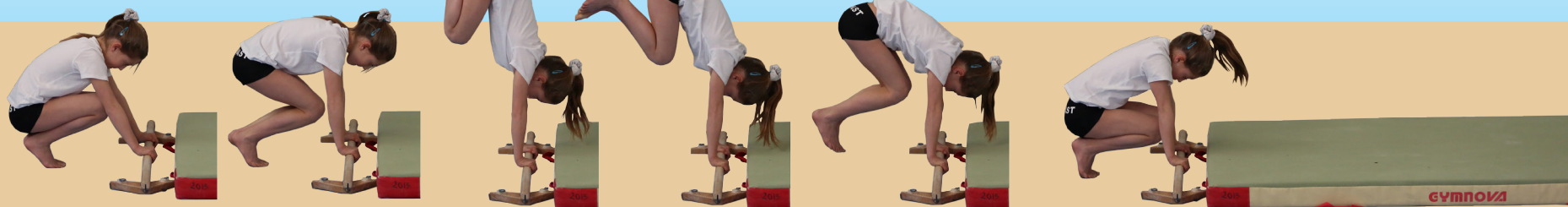


Description Traverser la barre basse en appui actif.

Consigne Conserver les bras tendus.

Critère de réussite Déplacer 3 x chaque main.

Bonus Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.



Description

Placement du dos jambes groupées sur la barre éducative, départ accroupi.

Consigne

Grandissement dans les épaules pendant le placement du dos en maintenant la position groupée.

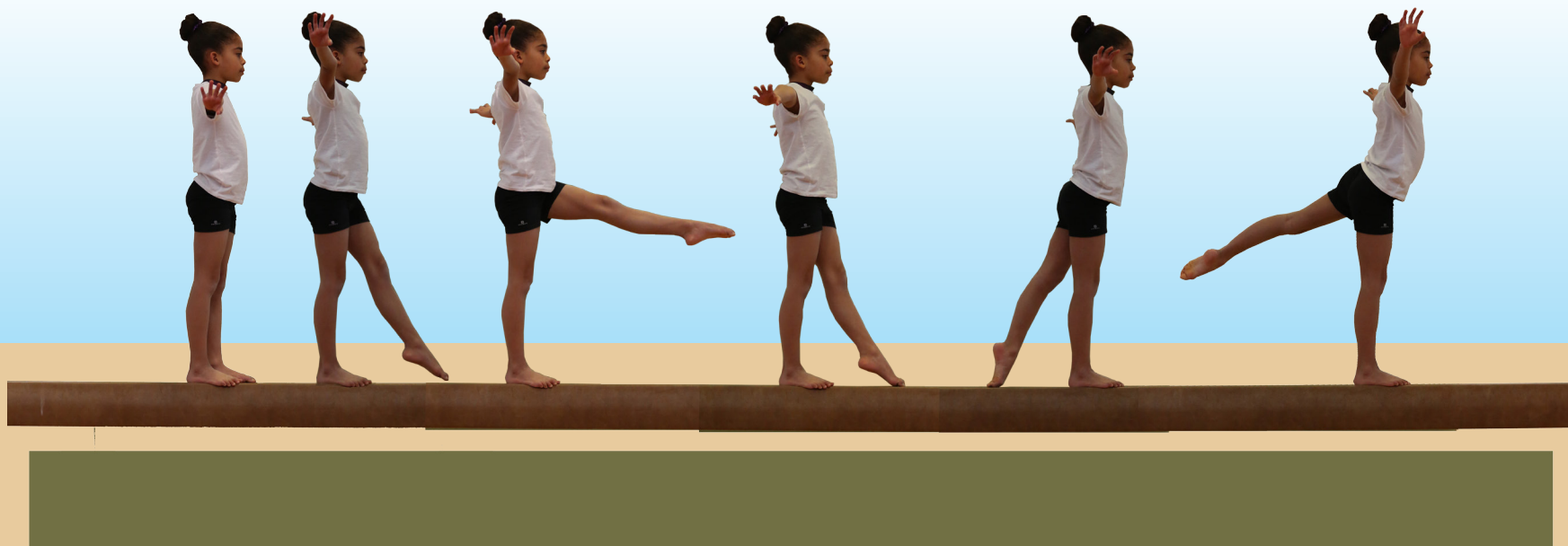
Critère de réussite

Bras tendus et tête droite.

Bonus

Alignement mains épaules bassin-fesses au dessus des épaules.





Description

Battement oblique avant basse, jambe droite et gauche, puis battement oblique arrière basse jambe droite et gauche (bras à l'horizontale durant tout l'exercice).

Consigne

Regard sur le bout de la poutre, buste droit, pieds à plat.

Critère de réussite

Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.

Bonus

Départ et retour pied pointé pour chaque battement.



Description

Saut droit, poutre à 1m. Départ et arrivée pieds à plat en ½ plié.

Consigne

Gainage au niveau du bassin, regard sur le bout de la poutre.
Saut en extension avec élévation et bras placés à la verticale.

Critère de réussite

Extension complète des pointes de pieds.

Bonus

Réaliser une réception stabilisée maintenue 2”.



Description

Chandelle jambes tendues, rouler vers l'avant et se relever à la station debout sur la poutre.

Consigne

Dos rond et tête rentrée dans la roulade, pose des pieds décalés sur la poutre.

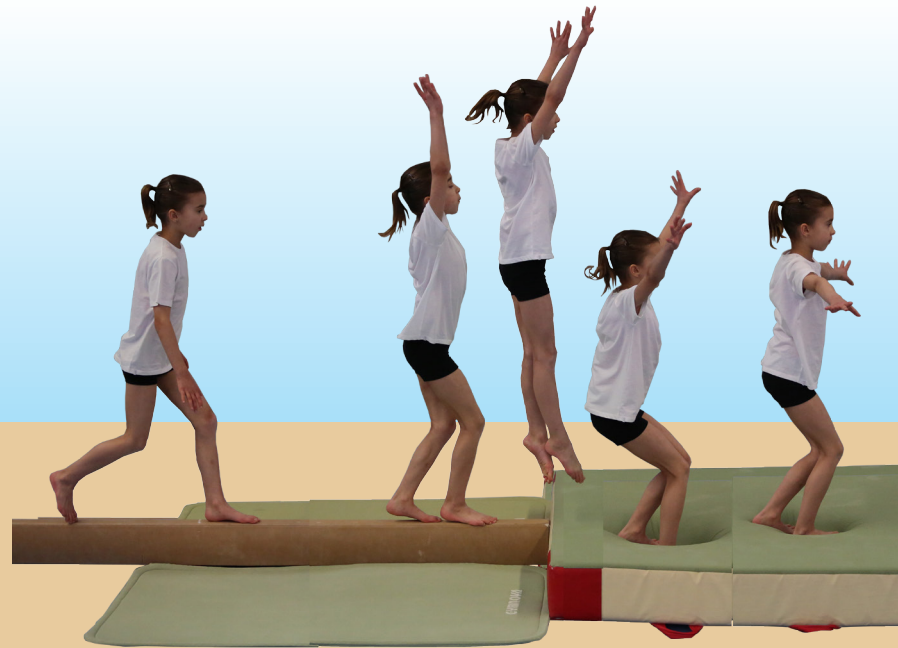
Critère de réussite

Réalisation sans temps d'arrêt.

Bonus

Se relever sans les mains.





Description

Course et impulsion en bout de poutre basse.

Consigne

Regarder vers l'avant, placement des bras à la verticale lors du pré-appel.

Gainage au niveau du bassin, impulsion jambes tendues.

Critère de réussite

Réalisation sans temps d'arrêt.

Bonus

Extension complète des pointes de pieds.



Description

Roue pied-pied au sol.

Consigne

Pousser complètement sur les bras tendus (impulsion).

Critère de réussite

Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond.

Bonus

Passer par la verticale.





Description

Départ de flip arrière avec rouleau pour arriver en courbe arrière.

Consigne

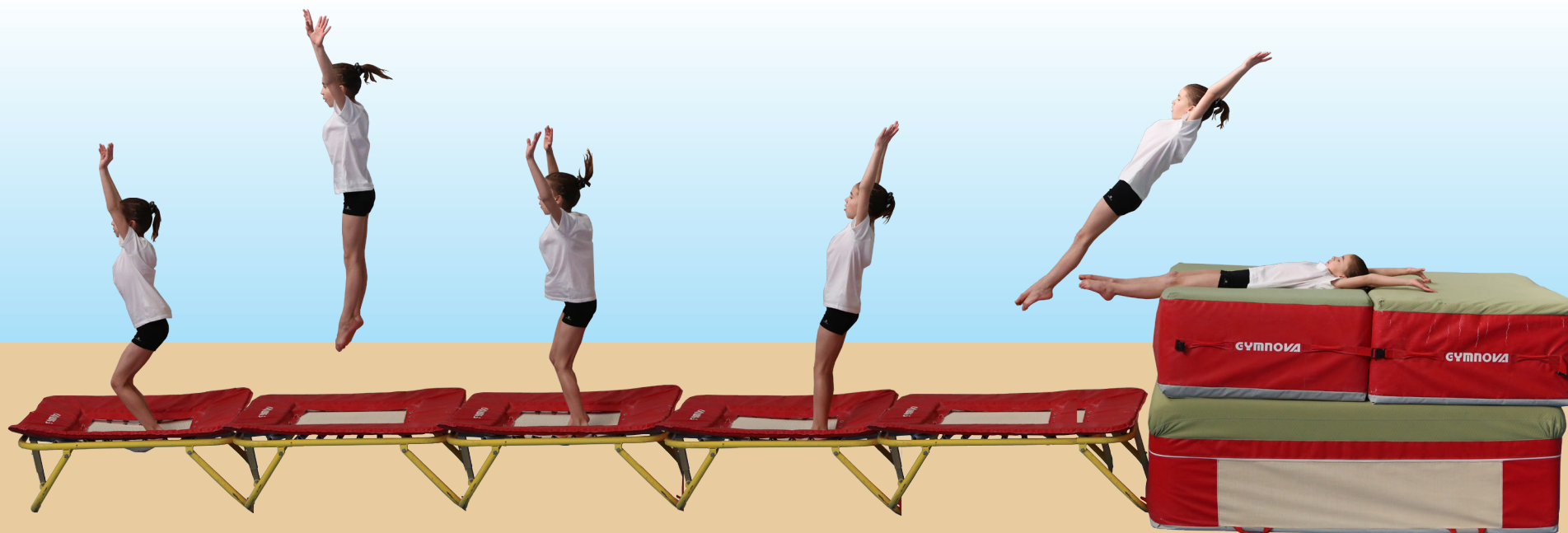
Garder les bras tendus et conserver la courbe.

Critère de réussite

Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol).



Description

Enchaîner 3 impulsions sur le mini-trampoline et tomber dos en contre haut.

Consigne

Conserver les bras aux oreilles lors de l'impulsion des jambes.

Critère de réussite

Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile.

Bonus

Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.



Description

Fente avant ATR, rebond sur un tremplin et tomber plat dos.

Consigne

Pousser sur le tremplin avec les bras serrés (oreilles cachées) et serrer les jambes avant l'impulsion.

Critère de réussite

Décoller les mains en gardant les bras tendus.

Bonus

Rester aligné sur le tombé plat dos.



Description

Réaliser 3/4 de salto avant groupé, arriver plat dos en contre haut avec mini-trampoline.

Consigne

Monter avant de tourner, garder le corps gainé lors de l'impulsion.

Critère de réussite

Arriver en position groupée.

Bonus

Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.



Description

Maintien en équilibre sur un pied, jambe libre au retiré avec genou en ouverture.

Consigne

Maintenir le gainage, épaules et bassin fixés.

Critère de réussite

Maintien 5" avec jambe d'appui tendue.

Bonus

Monter sur 1/2 pointe de pied.



Description

Départ pieds serrés, placer les bras à l'horizontale. Pointer - Battement oblique avant basse - maintien de la jambe libre - ½ plié - tendu - relever sur ½ pointe - poser - pointer - revenir à la station pieds serrés. Réaliser des deux jambes.

Consigne

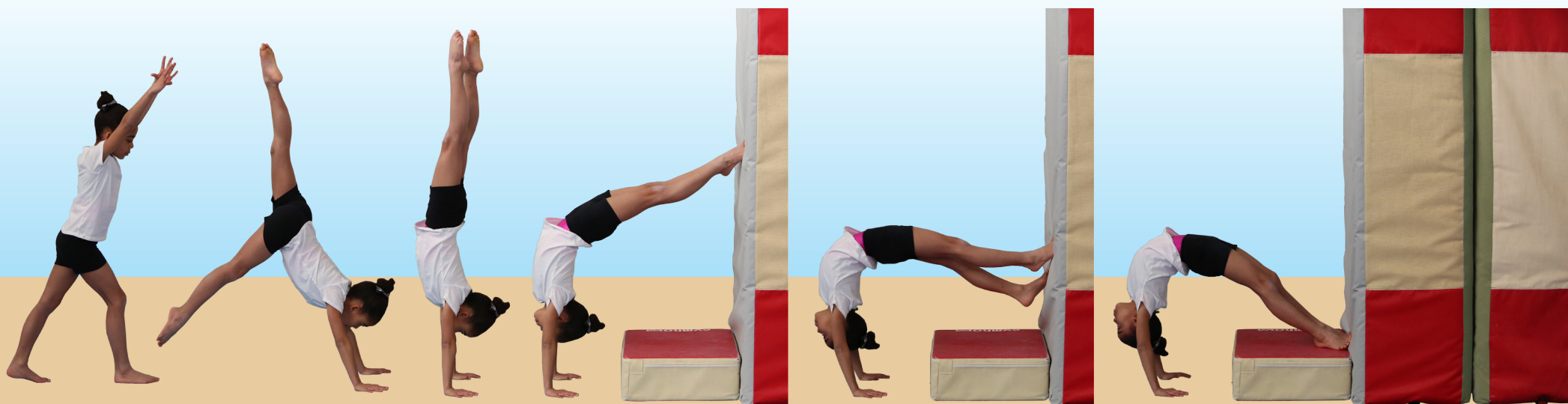
Tête droite avec le regard vers l'avant, buste droit durant tout l'exercice. Maintien des bras à l'horizontale durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Maintien du battement à l'oblique avant basse, pied en ouverture.

Bonus

Enchaînement réalisé sans déséquilibre.



Description

Départ en ATR, poser les pieds contre le mur et descendre en marchant jusqu'à la position de pont en contre-haut.

Consigne

Fente ATR en alignement, marquer la position d'ATR, ouvrir les épaules, oreilles cachées durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Réalisation contrôlée de l'exercice.

Bonus

Epaules au-dessus des mains.