EQUILIBRE

Introduire l'Appui Tendu Renversé

ROTATIONS

Rouler :

Roulade en contre – bas

Tourner en sautant :

LE PLINTH

SAUT

Réception deux pieds équilibrée

En contrebas

de face

Libre
Le plus haut possible aller toucher un foulard
Le plus loin possible
Avec les genoux groupés
Avec une rotation

de dos

en contre-haut

sans appui manuel
avec appui manuel

Réception à cheval
Accroupi

franchissement

Sur le côté
Groupé
Jambes écartées

SUSPENSION

Se balancer : saut de tarzan

Réception équilibrée : de face, quart de tour, demi-tour, tour entier