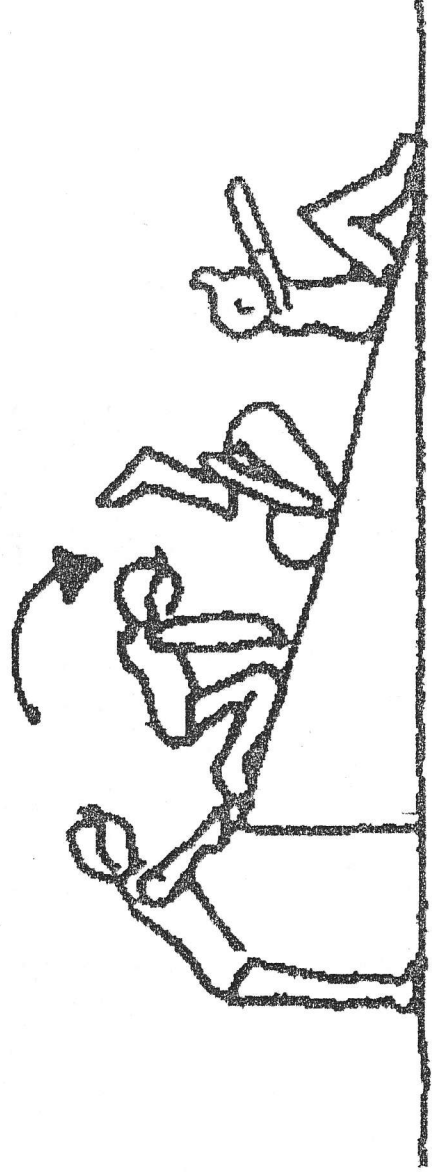


Roulade Avant :

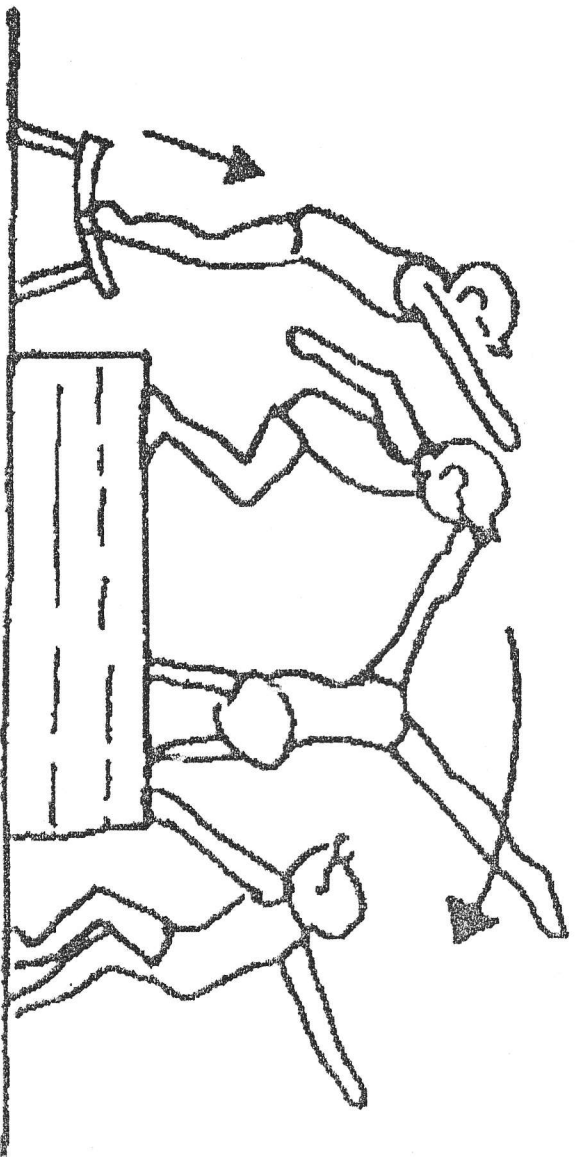
Poser les mains légèrement devant les épaules. Mains bien à plat. Poser le front devant les mains (le front et les deux mains doivent donc former un triangle). Les jambes sont légèrement fléchies. Pousser et lancer les jambes vers le haut et l'avant (pour créer la rotation). La tête doit toucher la poitrine pour mieux rouler.

Départ accroupi, bras dans le prolongement du dos, pose des mains à plat au sol, appuyer le menton sur le haut de la poitrine, regard vers le nombril, tête aux genoux et dos arrondi pendant toute la rotation.



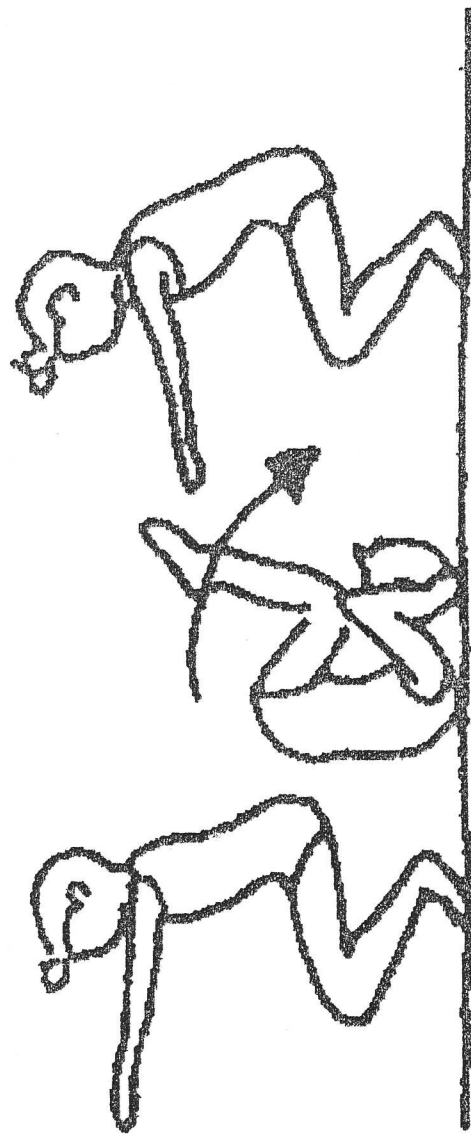
La roie :

Les mains sont posées sur le sol l'une après l'autre. Au moment de toucher le sol avec la première main, pousser et lancer la jambe d'appui vers le haut. La deuxième jambe suit la première grâce à son accélération.



Roulade Arrière:

Départ accroupi, jambes fléchies comme la position assise. Aller toucher le sol avec les mains. Au moment de toucher le sol avec les mains, pousser et lancer les jambes vers le haut et l'arrière. Ramener les genoux au niveau des oreilles, dos arrondi pendant toute la rotation.





Appui Tendu Reversé :

Alignement vertical des épaules et du bassin au-dessus des mains.

Aller chercher les mains loin devant. Les mains sont écartées par rapport à la largeur des épaules. Pousser la première jambe vers le haut puis la seconde. Les bras et les jambes doivent être tendus, la tête orientée vers l'arrière, Le ventre et les fesses serrées.

Commencer par réussir le poirier qui constitue les mêmes gestes mais avec la tête comme troisième appui.

