

PROGRAMME DU DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018

SAUT:

- *Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos)
- *Lune tomber dos (table 1 m OU 1m 25) - flip avant +

BARRES :

- * circuit placement physique (traction renversement - chandelle 5"- fermeture 5" - équerre 5")
- * départ de bascule (2) vers bascule
prise d'élan (retour sur bloc - à l'appui) vers l'ATR
oscillation en pieds mains (vers tour pieds mains)

POUTRE :

- * Déplacements - prépa pivot - soubresaut - saut écart
- *ATR tenu 2" jambes écartées - jambes serrées - en latéral
- * vers le tic-tac et la souplesse avant

SOL:

- *fente roue pied-pied - sursaut rondade tomber dos
- *flip arrière
- *rondade flip - rondade série de flips