

PROGRAMME DU MERCREDI 17 AVRIL 2019

Essayer de mettre en place un maximum d'ateliers du niveau préparatoire dans les circuits .

SOL:

- *fente roue pied-pied - sursaut rondade tomber dos
- *flip arrière (rondade flip)
- * série de flips
- *vers le salto arrière

SOL BASE : Avec Isabelle

- *ATR roulades
- *Série de base du niveau préparatoire

BARRES :

- * circuit physique (traction renversement - chandelle 5" - fermeture 5" - équerre 5")
- * départ de bascule (2) - bascule - bascule fixe
- * prise d'élan (retour sur bloc - à l'appui - chute filée)
et prise d'élan tour d'appui arrière (libre vers passement filé)

POUTRE :

- * Déplacements - prépa pivot - soubresaut - saut écart (poutre basse)
- * les ATR tenu 2"
- *roue
- *cloche - souplesse avant

SAUT:

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