

PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019

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 + (pour le groupe 1)

BARRES :

- * circuit placement physique (traction renversement - chandelle 5"- fermeture 5" - équerre 5")
- * 4 ateliers : départ de bascule (2) vers bascule (pour le groupe 1)
 - prise d'élan (retour sur bloc - à l'appui) vers l'ATR
 - prise d'élan tour d'appui arrière (vers le libre en sangle)

POUTRE :

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

SOL:

- *sursaut * fente roue
- *fente roue pied-pied - sursaut rondade tomber dos
- *flip arrière (éducatifs)
- *rondade flip - rondade série de flips (pour certaines filles du groupe 1)