

PROGRAMME DU MERCREDI 23 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 + (groupe 1)

BARRES :

- * circuit placement physique (traction renversement - chandelle 5"- fermeture 5" - équerre 5")
- * prise d'élan (retour sur bloc - à l'appui) vers l'ATR
- * balancés sangles (positions statiques - dynamiques - phase d'appui arrière - shoot- chute filée)

POUTRE :

- * Déplacements - prépa pivot
- *ATR tenu : jambes écartées - jambes serrées
- * vers la souplesse arrière (pont)

SOL:

- *ATR - ATR pont
- *sursaut - Sursaut ATR rebond tomber dos
- *vers le saut de mains
- *série de sauts de mains

PROGRAMME DU JEUDI 24 OCTOBRE 2019 :

SAUT:

- *Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos)
- *Groupe 2 : roulade avt élevé - 3/4 avant groupé vers le salto avant en contre-haut
- *Groupe 1 :
- *du pointé rondade au sol (ventre - genoux - debout)
- *flip avant

BARRES :

- * circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage)
- * tour d'appui arrière
- * balancés de bascule

POUTRE :

- * Déplacements
- *ATR tenu : ATR latéral + entrée équerre
- *Roue
- *Souplesse arrière
- *(vers le flip arrière)

SOL:

- *ATR - placement du dos - ATR en force - roulade arrière bras tendus en fermeture
- *sursaut roue - roue pied pied - rondade
- *flip (situations aménagées)
- *rondade flip (série de flips)