

PROGRAMME DU DIMANCHE 20 JANVIER 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 +
- *Du pointé , rondade arrivée en léger contre-haut

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
- *Roue
- * Souplesse arrière
- *Vers flip arrière

SOL:

- *fente ATR - fente ATR rebond
- *saut de mains
- * saut de mains rebond arrivée ventre
- *salto avant groupé