

PROGRAMME DU MERCREDI 13 FEVRIER 2019

SOL:

- *roulade avant groupée bras tendus, hanches ouvertes - roulade arrière fermeture
- *fente roue pied-pied - sursaut rondade tomber dos
- *flip arrière (rondade flip)
- * série de flips
- *vers le salto arrière

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 passément 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

PROGRAMME DU JEUDI 14 FEVRIER 2019

PREPA GYMNIQUE SOL : (échauffement du matin)

*placement de base - battements - soubresauts - arabesques - prépa pivot

BARRES :

* circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage)
-sangles : prise d'élan + oscillation pieds mains
-balancés en sangle (de la chute filée)

SAUT:

*Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos
*du pointé rondade au sol
*vers le salto avant tendu

SOL:

*ATR - placement du dos - ATR en force -ATR pont avant
*sursaut saut de mains
*salto avant
* séries avant

POUTRE :

* Déplacements
*ATR tenu 2" + entrée équerre
*Souplesse arrière
*vers le flip arrière