

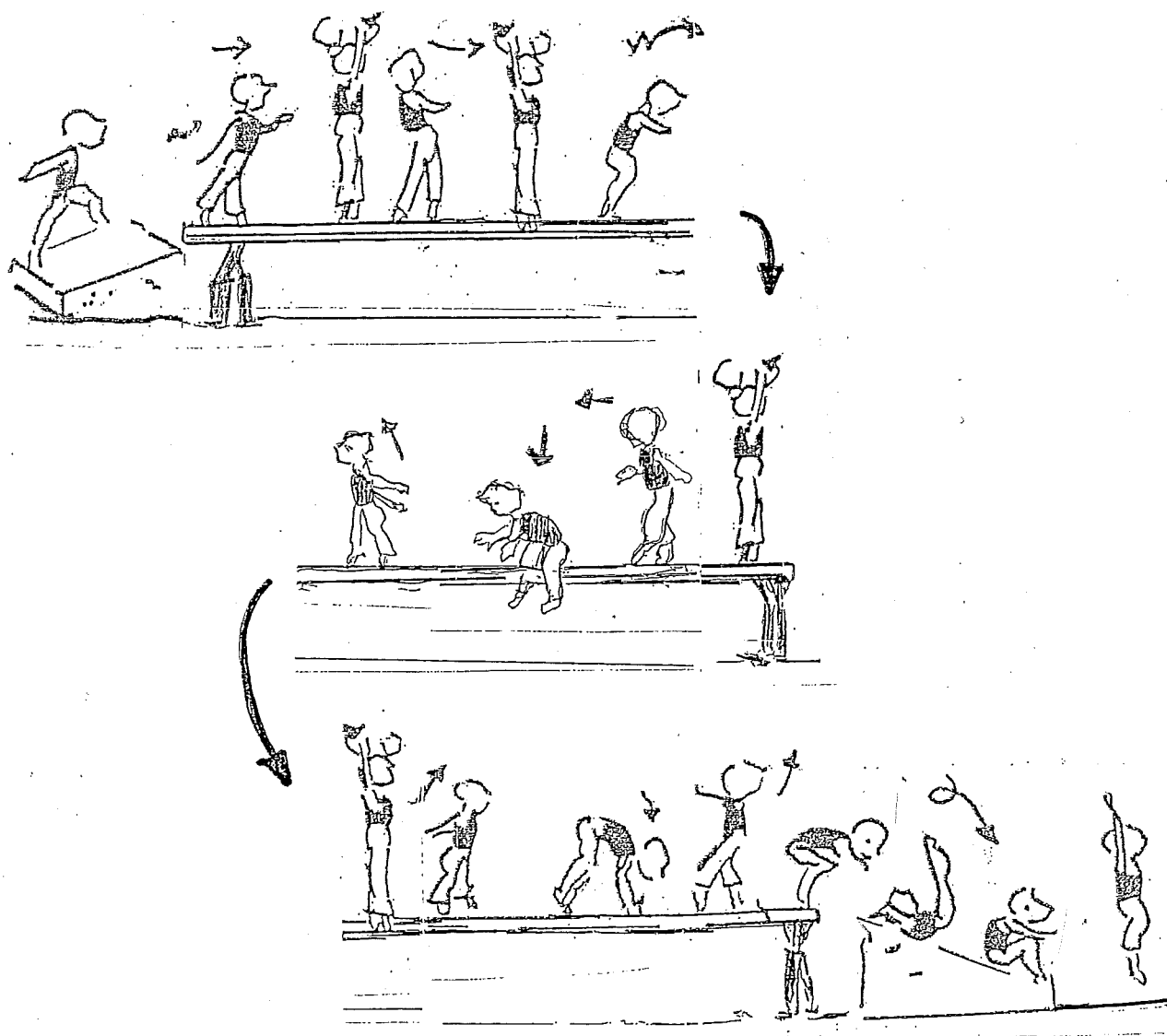
ESPACE « POUTRE »

Poutre Haute 10 points.

Entrer en bout de poutre par le plan incliné
Avancer de 3 pas en marchant en $\frac{1}{2}$ pointes
 $\frac{1}{2}$ tour et marcher en arrière en $\frac{1}{2}$ pointes
 $\frac{1}{2}$ tour et série de petits sauts

$\frac{1}{2}$ tour et s'asseoir à califourchon sur la poutre
Se relever et rejoindre la mi poutre

$\frac{1}{2}$ tour et s'équilibrer sur 3 appuis (2 mains, 1 pied) 3 secondes
Se relever et sortir en effectuant une roulade avant sur le plan incliné
S'équilibrer sur le tapis de réception



Ou

Poutre Basse 6 pts.

Entrer en bout de poutre par le tremplin
Avancer de 3 pas en marchant en $\frac{1}{2}$ pointes
 $\frac{1}{2}$ tour et marcher en arrière en $\frac{1}{2}$ pointes
 $\frac{1}{2}$ tour et série de petits sauts

$\frac{1}{2}$ tour et s'asseoir à califourchon sur la poutre
Se relever et rejoindre la mi poutre

$\frac{1}{2}$ tour et s'équilibrer sur 3 appuis (2 mains, 1 pied) 3 secondes
Se relever et sortir en effectuant un saut en extension
S'équilibrer sur le tapis de réception

