

CHALLENGE GYMNASTIQUE DE LA VILLE DE METZ

IA / VILLE DE METZ / USEP

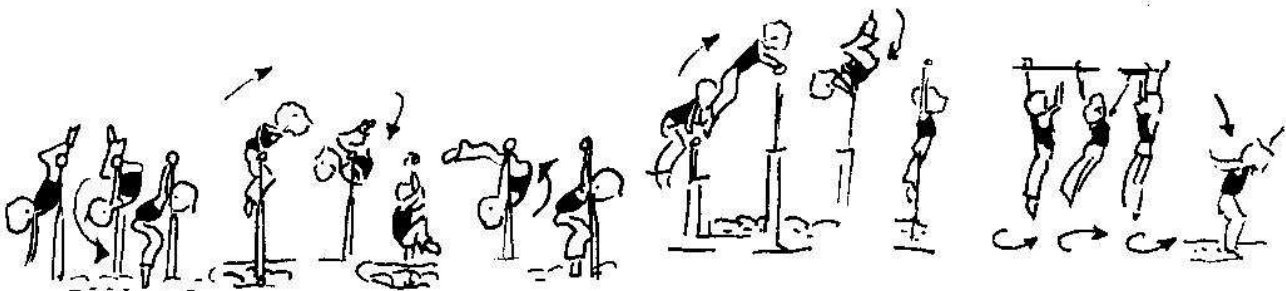
LES ENCHAINEMENTS

ESPACE "POUTRE" (poutre basse et poutre haute)

ESPACE "BARRES"

Barres asymétriques

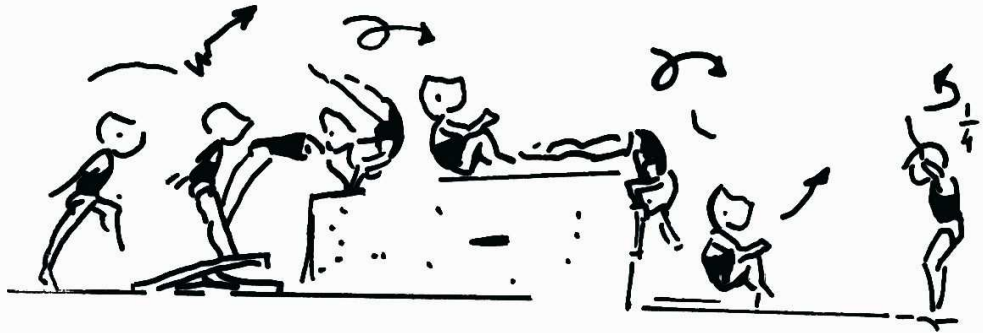
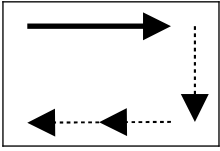
- Cochon pendu sur barre basse
- Dégagement arrière
- Rotation avant sur barre basse
- Dégagement arrière
- Montée sur barre haute
- Rotation avant sur barre haute
- Tour complet en suspension
- Réception équilibrée



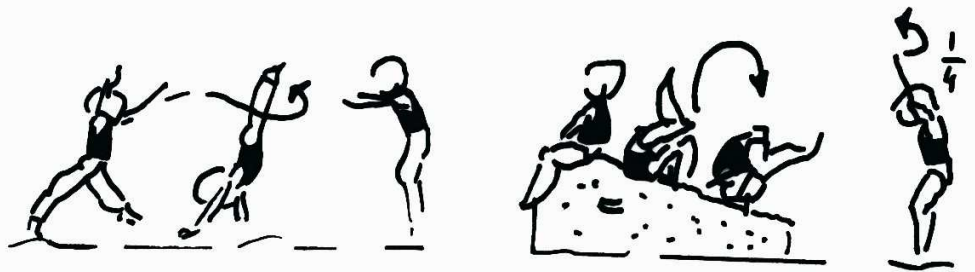
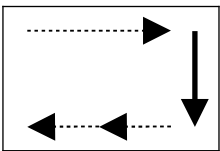
ESPACE "SOL - SAUT"

enchaînement à présenter dans la continuité

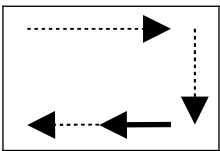
- Prise d'élan appel tremplin - Roulade élevée en contre-haut sur bloc mousse - Roulade enchaînée en contrebas
- 1/4 de tour



- Roue - Roulade arrière sur plan incliné
- 1/4 de tour



- Prise d'élan - Appel tremplin - Saut debout sur caisson enchaîné avec saut et 1 tour complet



- Prise d'élan - Appel tremplin - Roulade avant sur gros bloc de mousse - Saut en extension au sol

