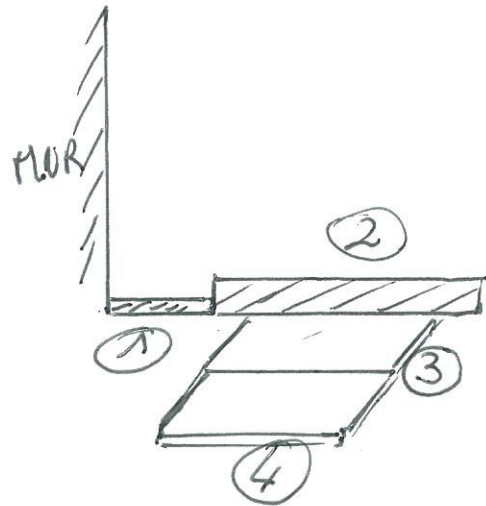


- ① Monter ATR (litre) → dos mur → ② tomber gainé plat ventre + rotation longitudinale corps "banane"
 → ventre mur → ② tomber gainé plat dos + rotation longitudinale corps "banane"
- ③ Appui facial tendu et $\frac{1}{2}$ tour appui dorsal → $\frac{1}{2}$ t'appui facial
- ④ groupé dynamique saut vertical (+ $\frac{1}{2}$ t' au chât)



NC3

Enchaîner 5 actions

SE RENVERSER -

SE MAINTENIR

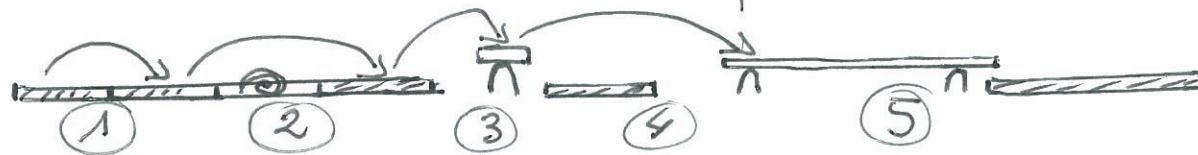
TOURNER

5 tapis
 1 tapis de réception
 (20cm)

- ① saut de lapin d'un tapis à l'autre
- ② saut de lapin au dessus d'un obstacle
- ③ saut de lapin en contre haut
- ④ saut de lapin en franchissement de rivière

⑤ au droit en saut de banc

- saut extension 1/2 t
- roue
- roulade avant sur banc + saut extension



NC3

Enchaîner 5 actions (voir 6)

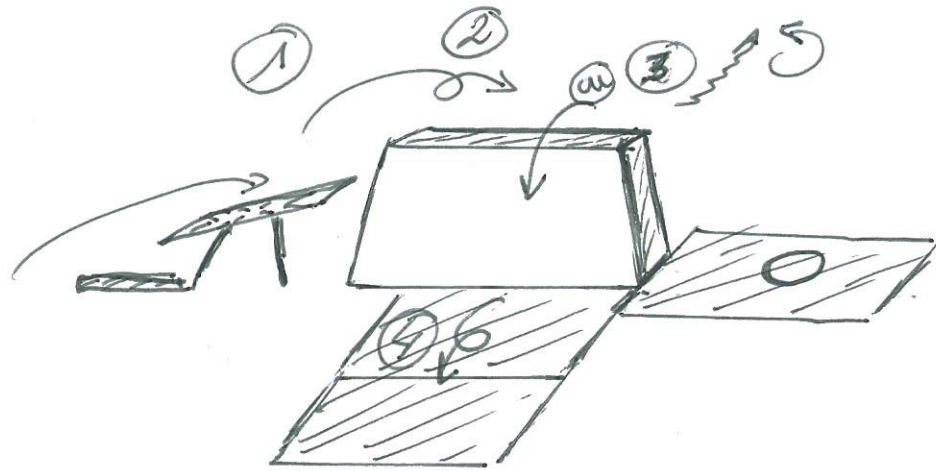
VOLER - TOURNER

ou

VOLER - SE RENVERSER - TOURNER

8 tapis
2 bancs

- ① course d'élan réduite impulsion 2 pieds
- ② Rotation avant groupé sur plinth → ③ Saut extension 1/2 tour
- ω Rotation avant écart → appui latéral sur plinth
 - ↳ ③ ATR par fouetté jambes
 - ↳ ④ roulé relevé groupé



NC3

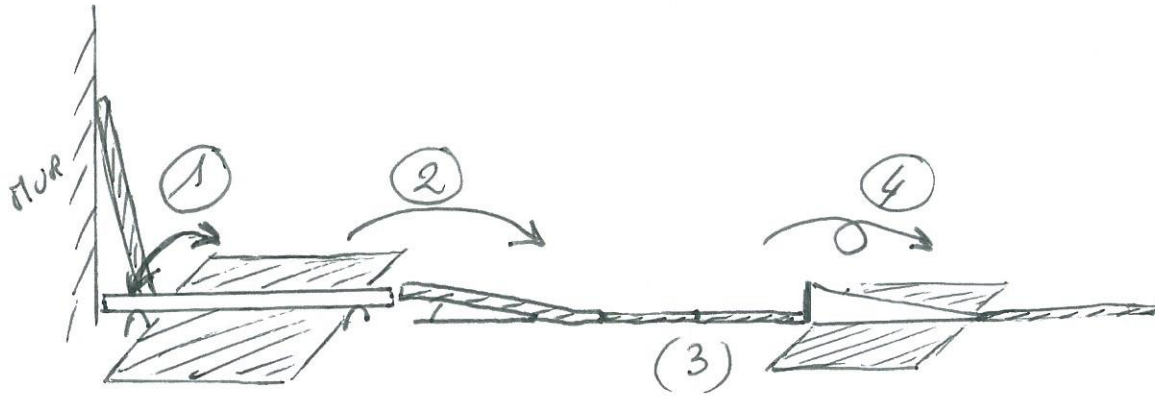
ENCHAINER 3 ou 4 actions

VOLER - TOURNER

SE RENVERSER - TOURNER

6 tapis
 1 mini trampoline
 1 plinth mousse

- ① Franchir le banc latéralement pieds décalés (en aller-retour)
- ② Roue (mains sur tremplin) + $\frac{1}{4}$ tour (3)
ou \rightarrow Roulade avant arrivée groupée saut $\frac{1}{2}$ tour (3)
- ④ Roulade arrière sur plan incliné arrivée \rightarrow groupée
 \rightarrow écart tendue
 \searrow tendue



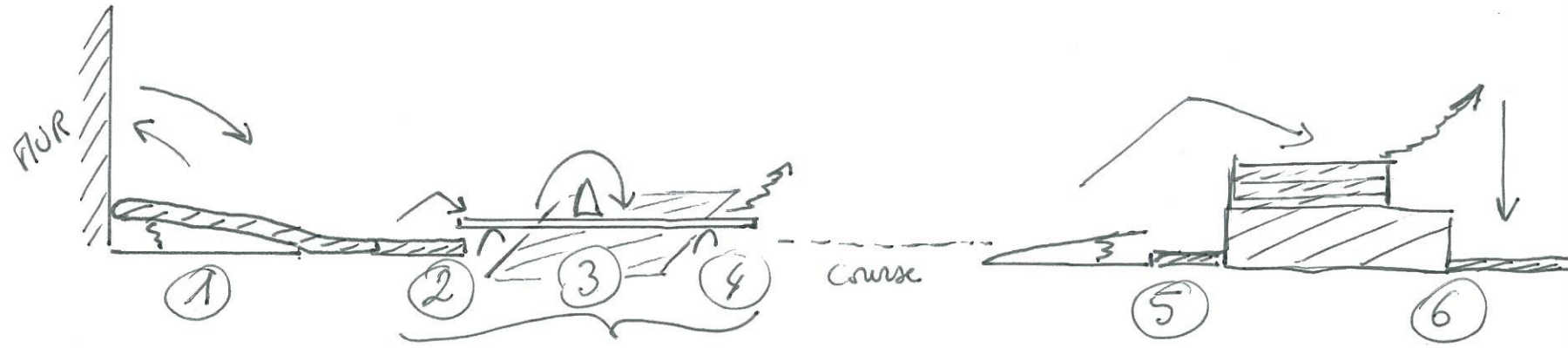
NC₃

ENCHAINER 3 ou 4 actions

SE RENVERSER - TOURNER

9 tapis
1 banc
1 tremplin
plan incliné mousse

- ① ATR départ fente avant sur tremplin → retour jambe avant
- ② saut pieds joints arrivée pieds décalés sur banc (ou 1 pied)
- ③ appel 2 pieds saut groupé au dessus du plot
- ④ suite saut extension
- ⑤ appel 2 pieds (après course d'élan réduite) → saut de lapin en contre haut (+ franchissement rivière)
- ⑥ suite saut extension, arrivée équilibrée



NC3

ENCHAINER 6 actions

SE RENVERSER

VOLER (sauter)

- 2 tremplins
- 1 banc (+ plot)
- 8 tapis
- 1 gros tapis réception