

FAMILLE : ACROBATIES

Niveau 1



Nom de l'élément : RECEPTION ROULADE AVANT

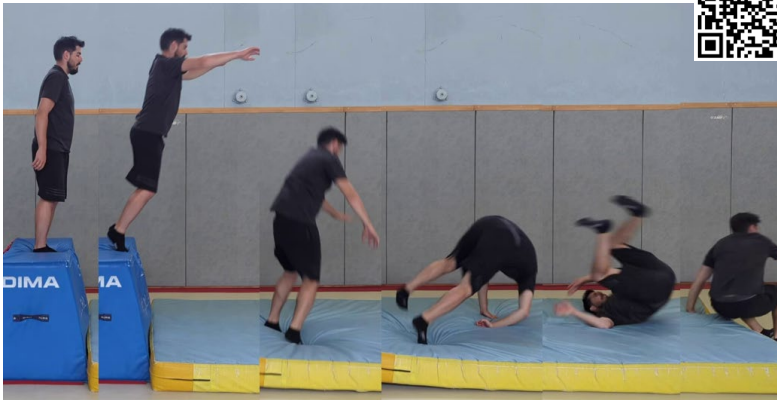
Prérequis 1

Départ sur petit bloc, pieds joints



Prérequis 2

Pieds joints, départ sur un bloc haut



Réalisation finale



Critères de réalisation :

- Attaque debout
- Menton poitrine, tourner en enroulant l'épaule associée à une impulsion des jambes pour amener le bassin en avant de l'appui manuel
- Réception sur les pieds

FAMILLE : ACROBATIES

Niveau 1



Nom de l'élément : SAUT DE FOND + CHUTE AVANT

Prérequis 1

Depuis hauteur moyenne

Non disponible



Prérequis 2

Depuis hauteur plus importante avec tapis épais de réception

Non disponible



Réalisation finale



Critères de réalisation :

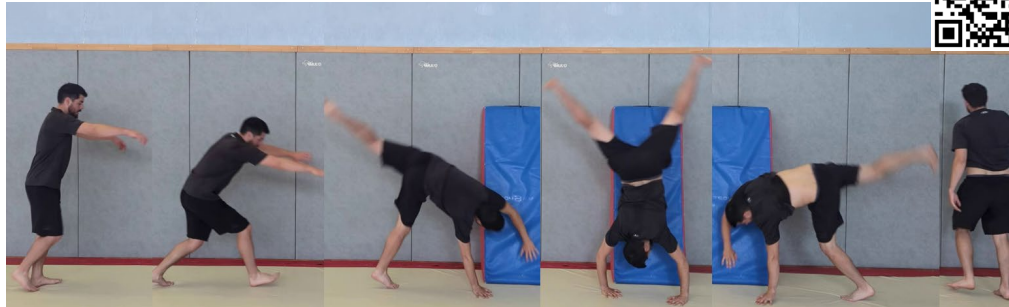
- Attaque d'un module en courant
- Pose d'un pied sur module et saut
- Réception accroupie sur les pieds et enchaîner une roulade avant



Nom de l'élément : WALL SPIN

Prérequis 1

Roue proche d'un tapis placé contre le mur

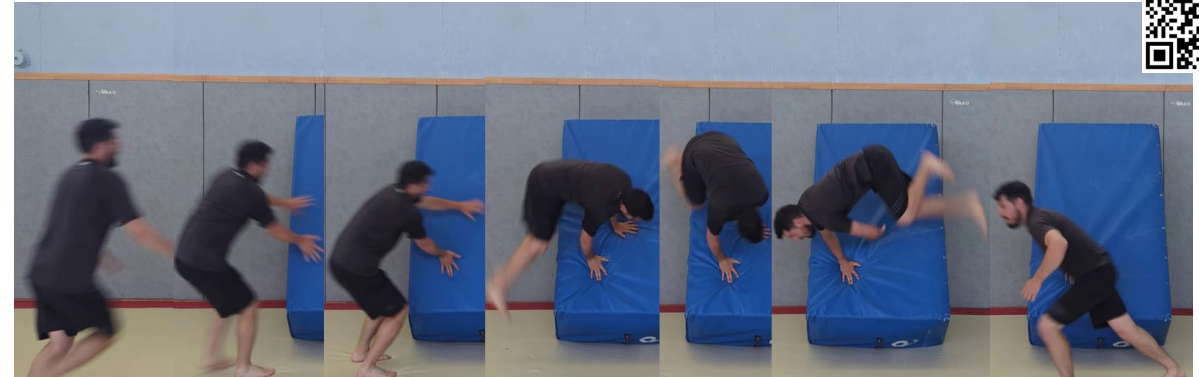


Prérequis 2

Roue une main au sol et une main sur le mur



Réalisation finale



Critères de réalisation :

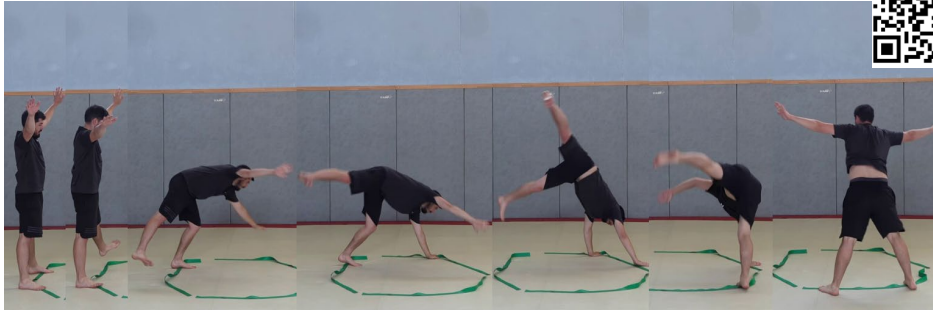
- Attaque impulsion 2 pieds à 45° du mur
- Poser main du haut à hauteur des yeux, main orientée vers le sol (avec doigts vers le sol)
- Appui d'une main au sol, ligne d'épaule décalée du mur lors de la rotation
- Réception 2 pieds au sol



Nom de l'élément : ROUE

Prérequis 1

Sur un cercle au sol



Prérequis 2

Par-dessus un bloc



Réalisation finale



Critères de réalisation :

- Attaque pieds décalés, impulsion jambe avant, battement jambe arrière
- $\frac{1}{4}$ de tour avant pose de la première main, les doigts de la 2ème main regardent le première main
- Réception un pied après l'autre, dos au départ pour enchaîner la course

FAMILLE : ACROBATIES

Niveau 2



Nom de l'élément : SIDE FLIP AVEC APPUI

Prérequis 1



Prérequis 2



Réalisation finale



Critères de réalisation :

- Attaque course de face, impulsion une jambe
- Pose d'une épaule pour engager la rotation et rebondir en limitant la « touche épaule »
- Réception pieds décalés de profil

FAMILLE : ACROBATIES

Niveau 3



Nom de l'élément : SIDE FLIP SANS APPUI

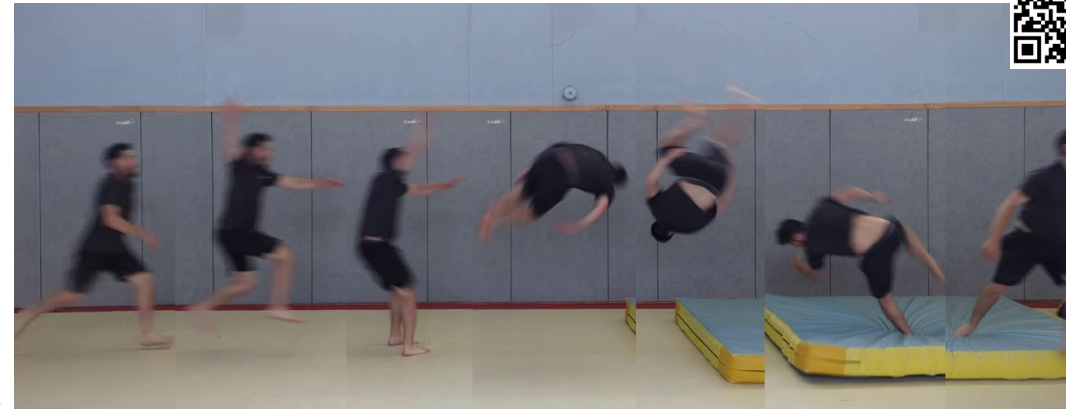
Prérequis 1



Prérequis 2



Réalisation finale



Critères de réalisation :

- Attaque impulsion deux pieds
- Engager l'épaule pour tourner au-dessus du module
- Réception deux pieds de profil

FAMILLE : ACROBATIES

Niveau 3



Nom de l'élément : WEBSTER

Prérequis 1



Prerequis 2



Réalisation finale



Critères de réalisation :

- Attaque impulsion un pied
- Impulsion jambe avant et battement jambe libre, rotation avant le buste se ferme sur les jambes
- Réception pieds décalés pour enchaîner la course