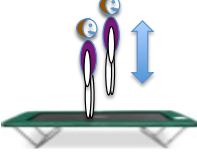
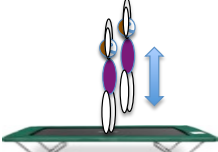
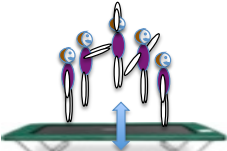
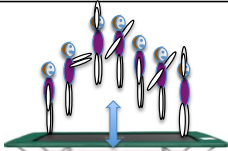
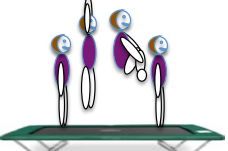
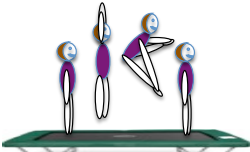
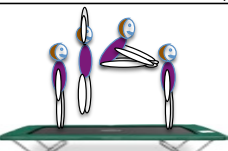
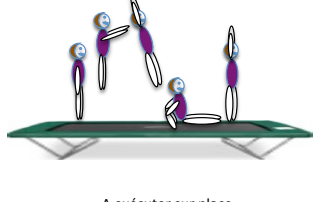
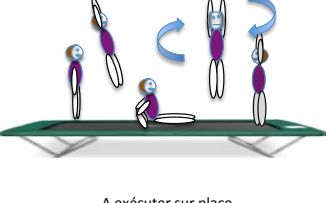
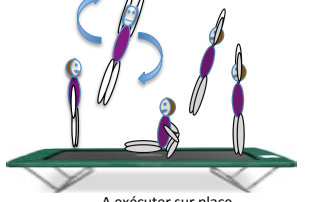
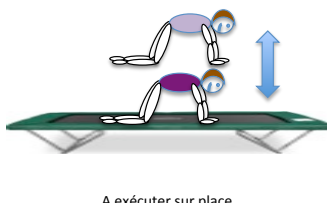
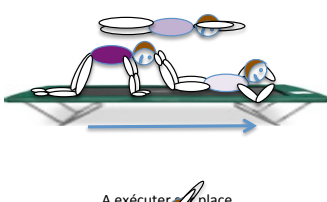
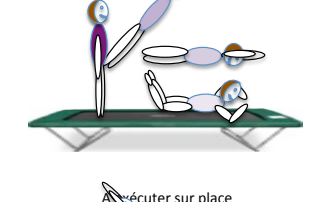
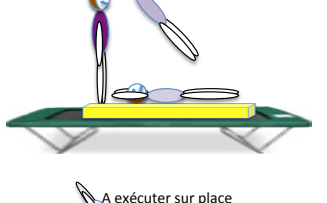
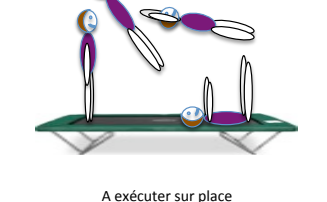
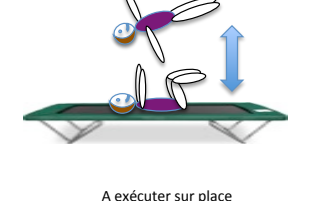


APPRENTISSAGE AU TRAMPOLINE DES ELEMENTS DE BASE

Chandelles et dérivés		consignes
chandelle "bras en bas"	 <p>A exécuter sur place</p>	tête droite bras le long de la face externe des cuisses
chandelle "bras en haut"	 <p>A exécuter sur place</p>	tête droite bras tendus et alignés derrière les oreilles
chandelle "normale"	 <p>A exécuter sur place</p>	les bras montent tendus par devant et redescendent tendus sur les côtés
chandelle "placement"	 <p>A exécuter sur place</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: monter les bras tendus par devant jusqu'à la verticale 2: descendre les bras tendus sur les côtés jusqu'à poser les mains sur la face externe des cuisses 3: remonter les bras latéralement, légèrement par devant, jusqu'à la verticale
série "des vrilles debout "	<p>1/2 tour _ chandelle _ 1/2 tour _ chandelle _ 1 tour complet _ chandelle _ 1 tour complet _ chandelle _ 1 tour 1/2 _ chandelle _ 1 tour 1/2 _ chandelle _ 2 tours complets _ chandelle _ 2 tours complets _ chandelle</p>	à faire d'abord sans chandelle placement puis avec chandelle placement avant chaque tour tête droite et fixe, maintenir l'alignement du corps
saut groupé	 <p>A exécuter sur place</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: monter les bras par devant à la verticale en restant aligné corps tendu 2: monter les genoux et placer les mains sous les genoux 3: réaligner le cors bras le long des cuisses
saut écart	 <p>A exécuter sur place</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: monter les bras par devant à la verticale en restant aligné corps tendu 2: pencher le buste en avant pour toucher les pointes de pied en écart 3: réaligner le cors bras le long des cuisses
saut carpé	 <p>A exécuter sur place</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1: Monter les bras par devant à la verticale en restant aligné corps tendu 2: pencher le buste en avant pour toucher les pointes de pied en carpé 3: réaligner le cors bras le long des cuisses

APPRENTISSAGE AU TRAMPOLINE DES ELEMENTS DE BASE

Figures de base		consignes
<i>assis debout</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>1: lancer les bras par devant juste derrière la tête pour pencher le corps en extension vers l'arrière, 2: conserver le corps en extension le plus longtemps possible avant de s'asseoir</p> <p>En position assise les mains sont placées légèrement en arrière des fesses, les bras semi-fléchis, les doigts orientés vers les pieds</p>
<i>assis 1/2 tour debout</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>dans le 1/2 tour les bras remontent à la verticale</p>
<i>1/2 tour assis debout</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>1: monter les bras en se penchant corps aligné vers l'avant 2: amorcer le 1/2 tour en écartant les bras corps aligné 3: s'asseoir 4: remonter les bras à la verticale dans le debout</p>
<i>rebonds 4 pattes</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>bras légèrement fléchis, dos plat, rebondir simultanément</p>
<i>4 pattes ventre</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>en ventre, les bras sont fléchis devant la tête relevée, les jambes se fléchissent à l'arrivée dans la toile Répéter l'enchaînement 4 pattes-ventre plusieurs fois</p>
<i>ventre</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>1: monter les bras à la verticale et lancer les talons pour pencher le corps aligné vers l'avant 2: garder cette position d'extension jusqu'à l'arrivée dans la toile 3: dans la toile fléchir les bras et les jambes et relever la tête</p>
<i>plat dos avec tapis</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>1: monter activement les bras par devant jusqu'à l'arrière de la tête pour se pencher vers l'arrière 2: conserver cette position corps aligné, bras aux oreilles jusqu'à l'arrivée dans le tapis. La tête est posée dans le tapis menton décollé, le regard vers le plafond.</p>
<i>dos</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>1: faire le même départ qu'un plat dos 2: à l'arrivée dans la toile ramener les bras et les jambes à la verticale, dos plat, tête posée dans la toile</p>
<i>rebonds dos</i>	 <p>A exécuter sur place</p>	<p>Position 1 dans la toile: dos plat, tête posée dans la toile, bras tendus à la verticale, jambes semi-fléchies à la verticale Position 2 en l'air: extension des jambes et du buste à l'oblique, les bras s'écartent latéralement</p>