



NIVEAU 6

Atelier 1 : L'ATR



Description :

Porteur (P) : assis jambes écartées, attrape le V à la taille.

Voltigeur(V) : départ à genoux face au P, mains au sol, réalise un placement du dos groupé.

Consigne :

Bras tendus, maintenir les jambes groupées proches du corps jusqu'au placement du bassin à la verticale des épaules.

Être capable de :

Être capable de placer son dos verticalement.



NIVEAU 6

Atelier 2 : L'ATR



Description : Pieds en appui sur caisse, en appui facial, mains au sol, placement du dos jusqu'à l'ouverture complète épaules et l'alignement bras tronc, lever alternativement les jambes à la verticale.

Consigne : Maintenir le dos placé quand on lève la jambe.

Être capable de : Maintenir la jambe à la verticale pendant 3 secondes en conservant l'alignement bras/tronc.



NIVEAU 6

Atelier 3 : La Roue



Description : Départ en fente avant, effectuer une roue face au tapis, pose des mains à 50 cm du tapis (maximum), arriver en fente, sans arrêt dans la réalisation.

Consigne : Poser les mains en position parallèles (ou la 2ème main rentrée vers l'intérieur).

Être capable de : Faire la roue sans toucher le tapis.



NIVEAU 6

Atelier 4 : La roulade Avant



Description : Départ de l'arrêt, roulade en contre haut, arriver debout sur le tapis.

Consigne : Pousser fort sur les jambes, poser la nuque sur le tapis.

Être capable de : Être capable de tendre ses jambes avant d'enrouler.



NIVEAU 6

Atelier 5 : La roulade Arrière



Description : Départ debout bras aux oreilles, faire une roulade arrière bras tendus sur un plan incliné et arrivée jambes tendues écartées.

Consigne : . Départ bras aux oreilles, dos arrondi, mains rentrées avec les doigts qui se touchent. Garder la tête rentrée durant tout l'exercice.

Être capable de : Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues.



NIVEAU 6

Atelier 6 : L'équerre



Description :

Porteur (P) : allongé sur le dos, jambes pliées et écartées à largeur des épaules du V.

Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes fléchies et serrées. Alternativement avec jambes groupées et écartées.

Consigne :

Porteur : Cherche à verrouiller les genoux

Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée. Bras tendus, regard à l'horizontale. Monte les genoux le plus haut possible.

Être capable de :

Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix.