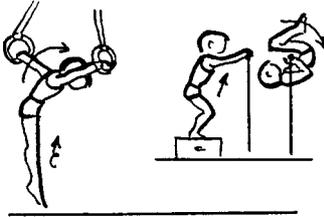




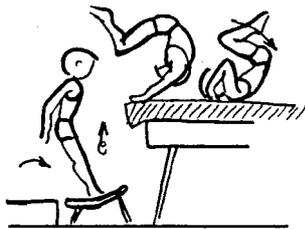
1. Au départ, travail en ateliers:



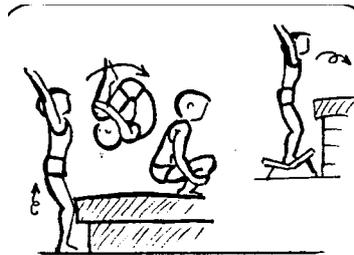
Le travail s'effectuera toujours dans le cadre strict de la sécurité:

- parade obligatoire;
- niveaux établis à l'avance

Références D₁ : sauter, enrouler le dos pour tourner...



Enrouler en posant le dos des mains (appuis réduits).



Salto avant, départ à l'arrêt (car la vitesse permet une réalisation rasante...).

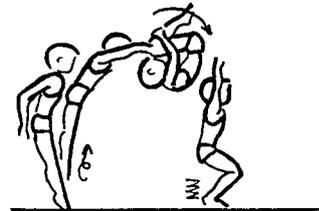
2. Puis travail avec pareur(s) sous la forme de pyramides dynamiques:



Réalisation en élan, avec contre-haut, avec ou sans contact.

← Idem avec pareur en dessous

Idem avec pareurs sur le côté →



Salto avant en position groupée.