

Écusson 3 Tan

Nom de l'entraîneur:	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
Jour & heure du cours:																
T - Tenté E - En apprentissage M - Maîtrisé																
RÉCEPTIONS																
Saut vers l'avant (hauteur poitrine), réception 2 pieds																
Saut vers l'arrière (hauteur hanches), réception 2 pieds																
Prise d'élan, repousser de la barre, réception 2 pieds																
DÉPLACEMENTS																
En appui facial, décrire un 1/2 cercle (180°) avec les mains																
Déplacements en appui																
ROTATIONS																
Roulade avant à partir d'un engin (hauteur genoux)																
Trépied groupé, roulade avant																
Appui carpé renversé face au mur (3 sec), roulade avant																
Roulade arrière sur plan incliné descendant																
De la suspension mi-renversée carpée, rotation arrière à la station																
Roulade longitudinale curviligne																
IMPULSIONS																
Course, sauter sur un engin - hauteur genoux (avec tremplin, sans mains)																
Course, sauter sur un engin - hauteur taille (avec tremplin, avec mains)																
Rebonds consécutifs avec objets (à, par-dessus, et de)																
POSITIONS STATIONNAIRES																
Appui facial à appui ciseau à appui dorsal																
Suspension tendue renversée																
Suspension groupée																
Appui transversal																
BALANCÉS																
3 balancés pendulaire																
3 éducatifs pour le balancé de fond																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																