

Écusson 5 : Hommes

Mauve

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																
SOL																
Roulade arrière bras droits, sur plan incliné descendant																
ATR roulade avant																
Trépied « en force »																
Série de 3 roues latérale																
Rondade																
CHEVAL-ARÇONS/CHAMPIGNON																
En appui facial, décrire un cercle avec les pieds																
En appui facial, balancé pendulaire																
ANNEAUX																
Appui manuel (avec aide)																
De la suspension bras en rétropulsion, rotation à la suspension mi-renversée carpée																
Balancé en suspension, pieds à la hauteur des épaules sur l'élan avant																
CHEVAL SAUTOIR																
Impulsion bras de l'ATR, réception dos sur tapis épais																
Plongeon avec tremplin, mini-trampoline, et tapis de 1 m																
BARRES PARALLÈLES																
5 balancés en appui transversal (pieds hauteur barres)																
Appui transversal à appui brachial																
Balancé de fond																
Balancé de fond à suspension mi-renversée carpée																
BARRE FIXE																
5 prises d'élan, pieds à la hauteur de la barre																
Balancé fouetté (pour initier Balancé en suspension)																
Balancé en suspension, lâcher sur l'élan avant, réception dos sur plan incliné (avec aide)																
Entrée par renversement arrière (barre hauteur tête)																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																