

Écusson 11 : Hommes Vert

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 (3 de 5)																
ATR 1/1 tour																
Saut de mains (1° ou 2 jambes), plongeon sur tapis empilés																
Salto avant, Rondade																
Salto arrière d'une hauteur																
Rondade, Flic flac, rebond																
CHEVAL-ARÇONS/CHAMPIGNON (2 de 3)																
Ciseau avant (côté droit ou gauche)																
8 cercles des jambes sur champignon																
3 boucles (avancer ou reculer)																
ANNEAUX (2 de 3)																
De l'appui équerre, monter en force à l'ATR sur épaules																
D'un balancé en suspension, établissement arrière																
Balancés en suspension pieds au dessus des anneaux																
CHEVAL SAUTOIR (2 de 3)																
Saut de mains – 1/1 tour 2° envol (avec tremplin et mini-trampoline)																
Éducatif Yurchenko (avec tremplin – sur tapis, hauteur hanches)																
1/2 tour 1° envol, réception à genoux sur tapis (avec mini-trampoline)																
BARRES PARALLÈLES (2 de 3)																
Balancé en appui transversal à l'ATR																
De l'appui équerre sur parallèles, monté en force à l'ATR (avec aide)																
Éducatif sortie salto arrière (avec aide)																
BARRE FIXE (2 de 3)																
Prise d'élan à l'ATR																
Établissement arrière																
Sortie salto arrière (fosse, avec aide)																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																