centre ONYX

Nom de l'athlète											
Niveau 11											
Sol											
Streuli ATR + 3 pas de marche											
ATR marché ½ ligne vers l'arrière											
Rondade flic dans une fosse rouge											
Menichelli ou flic en contre haut											
Saut											
Sprint, courir sur la table de saut + saut droit réception											
Push up chassé (2 côtés)											
Appel + front en contre-haut											
Saut de main debout TDS sur pile de 1 m											
Poutre											
Rebonds en cabriole les 2 jambes											
ATR maintient 3 sec											
Roulade arrière poutre mousse											
Roue arrêt à midi coller les jambes + retour en carpé											
ATR split enchaîné à renverse arrière											
Roue pousser arriver 1,2 sur poutre mousse											

Barres											
Tour d'appui arrière enchaîné à dégager retour sur un bloc spot											
ATR déplacement 4 pas *avec entraîneur mains sur barre sol											
Dégagé à la barre haute arrêt dans pile de tapis											
Bascule marché											
Petit bonhomme tour barre de métal											
Trampoline											
Rebonds 4 pattes + «front» dos											
Artistique											
Création d'une routine incluant une entrée de poutre originale											
Tour + pivot au sol											
Saut Cabriole jambe 90											