

Écusson 10 : Hommes Jaune

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)																
Saut de mains 1 ^e jambe, Saut de mains 2 jambes																
Salto avant, réception 1 ^e jambe																
Salto arrière d'une hauteur (avec aide)																
Rondade, flic flac																
CHEVAL-ARÇONS/CHAMPIGNON (2 de 3)																
Balancés engagés-dégagés à droite et à gauche																
5 cercles des jambes sur champignon																
2 boucles – sans arçons																
ANNEAUX (3 de 4)																
De l'appui manuel groupé, monter en force à l'ATR sur épaules																
Élan arrière de l'appui manuel, pieds hauteur des anneaux																
Descente par la planche dorsale à la suspension bras en rétropulsion (avec aide)																
Traction à l'appui manuel (avec aide)																
CHEVAL SAUTOIR (2 de 3)																
1/2 tour 1 ^e envol (avec tremplin)																
1/2 tour 2 ^e envol (avec tremplin)																
1/1 tour réception dos sur tapis																
BARRES PARALLÈLES (2 de 3)																
De l'appui équerre, monter en force à l'ATR sur les épaules																
Suspension mi-renversée carpée d'un balancé en appui transversal																
Établissement avant au balancé en appui manuel																
BARRE FIXE (2 de 3)																
Longue bascule (avec aide)																
Tour d'appui arrière à balancé																
Soleil avec sangles (avec aide)																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																