

Écusson 7 : Femmes

Turquoise

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																
CHEVAL SAUTOIR																
Saut de mains avec tremplin et mini-trampoline																
Saut à l'ATR (avec tremplin)																
BARRES ASYMÉTRIQUES																
Prise d'élan - repousser à la suspension																
Prise d'élan – sortie pieds-mains filée (écartée ou carpée)																
Balancé de fond ou en suspension à suspension carpée (orteils à la barre)																
Éducatif pour bascule (au choix)																
POUTRE																
Entrée 1 jambe avec tremplin																
Roue latérale																
3 à 4 pas, impulsion 2 jambes du bout de la poutre																
Sortie saut de mains																
3 ^e élément CANGYM Group A – Danse (différent de ceux réussi pour le N5 et N6)																
SOL																
Plongeon avec tremplin (hauteur épaules) à la station																
Saut de mains (hauteur genoux) à la station debout																
Roulade arrière à l'ATR sur plan incliné descendant																
Roue latérale sauté																
Rondade, rebond, réception sur dos (tapis hauteur taille)																
PRÉPARATION ARTISTIQUE																
Battement à 45° (1/2 pointe) sur poutre																
Battement hauteur hanche (pied à plat) au sol																
1/1 tour au sol																
4 ^e et 5 ^e élément CANGYM Group A – Danse (pas enchaînés)																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																