

Écusson 7 : Hommes

Turquoise

	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
Nom de l'entraîneur:																
Jour & heure du cours:																
T - Tenté E - En apprentissage M - Maîtrisé																
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 à l'ATR																
Rondade, rebond, réception sur dos (tapis hauteur taille)																
CHEVAL-ARÇONS/CHAMPIGNON																
Simple Suisse																
Passage de l'appui ciseau par l'appui de flanc avant et 1/2 cerce des jambes																
2 cercles des jambes (avec sceau)																
ANNEAUX																
De l'appui manuel, rotation avant à la station																
Traction à l'appui manuel à partir d'une impulsion jambes																
Balancés en suspension (curviligne) – pieds hauteur anneaux																
CHEVAL SAUTOIR																
Saut de mains avec tremplin et mini-trampoline																
Saut à l'ATR (avec tremplin)																
BARRES PARALLÈLES																
De l'appui brachial, établissement arrière à l'appui transversal																
Balancé en suspension, pieds au-dessus des barres (élan avant)																
Balancé en suspension, établissement arrière à l'appui brachial																
BARRE FIXE																
Prise d'élan - repousser à la suspension																
Prise d'élan – sortie pieds-mains filée (écartée ou carpée)																
Balancé en suspension jusqu'à 45° avec 1/2 tour																
Éducatif pour bascule (au choix)																
LA COULEUR D'ÉCUSSON POUR LA PROCHAINE SESSION																