

Les sauts gymniques appel à 2 pieds

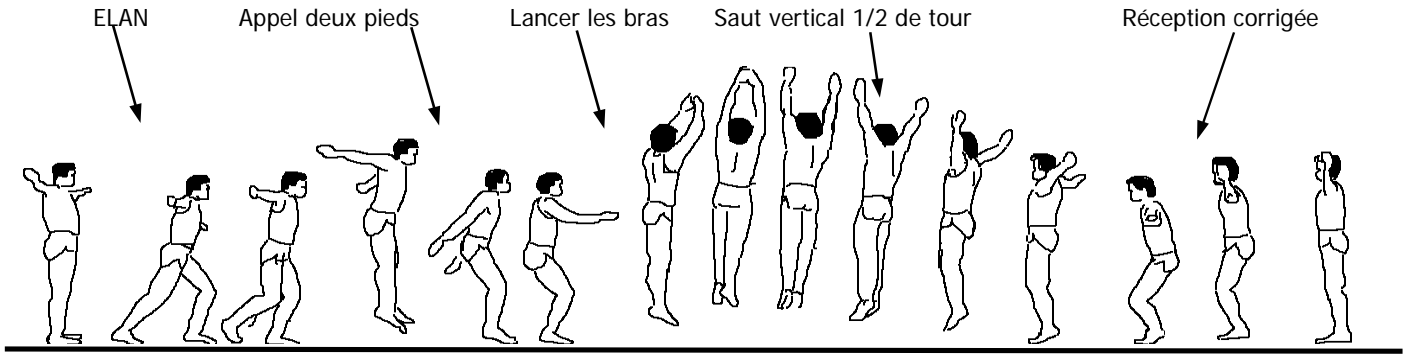
A

Saut Vertical 1/4 de tour

ou

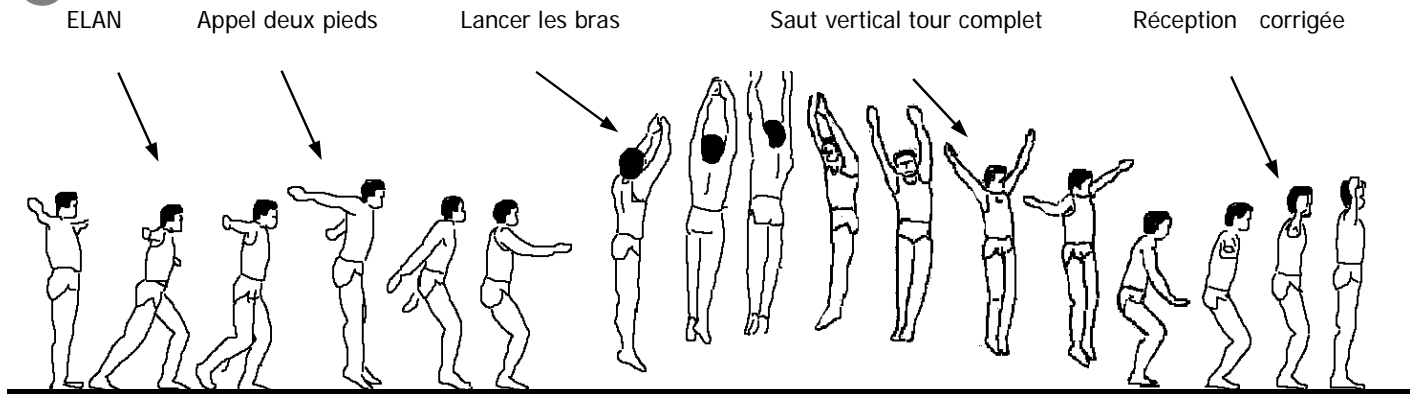
B

Saut Vertical avec 1/2 tour ou tour



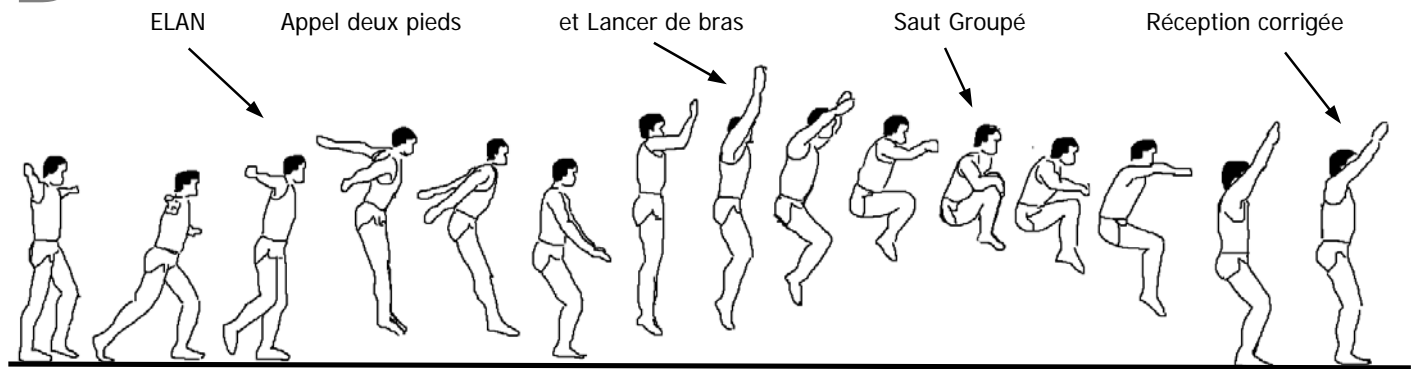
C

Saut Vertical avec 1 tour et demi



B

Saut Groupé



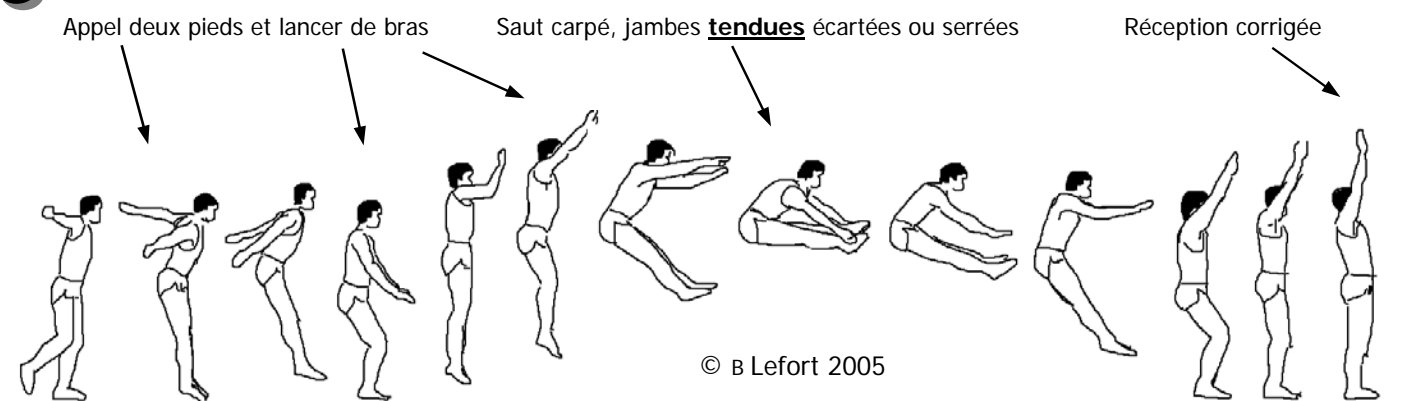
C

Saut Carpé - jambes écartées tendues

ou

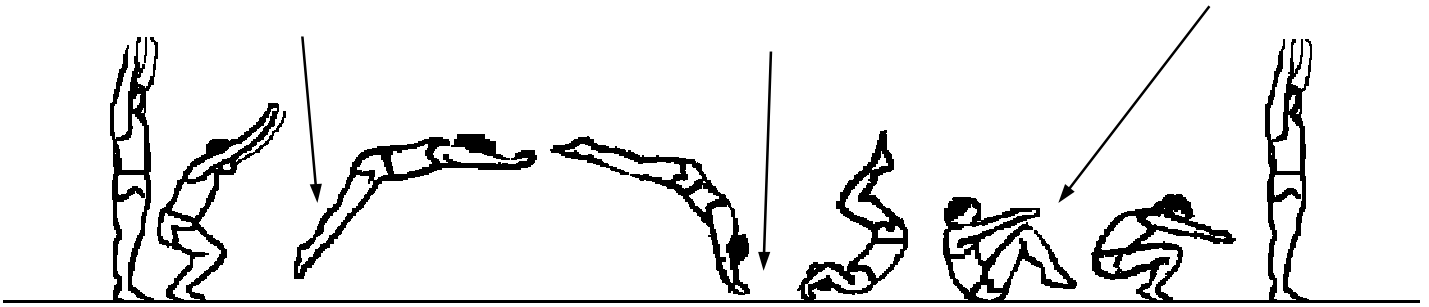
D

 Saut Carpé - jambes serrées

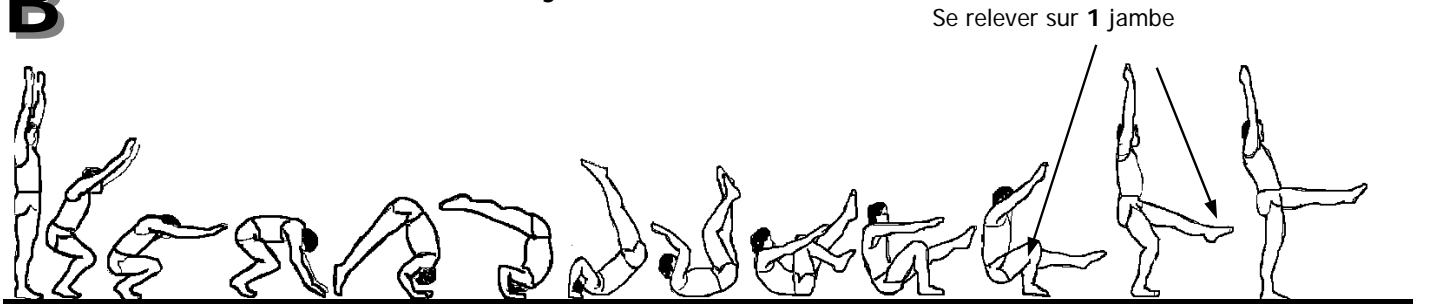


Les roulades avant

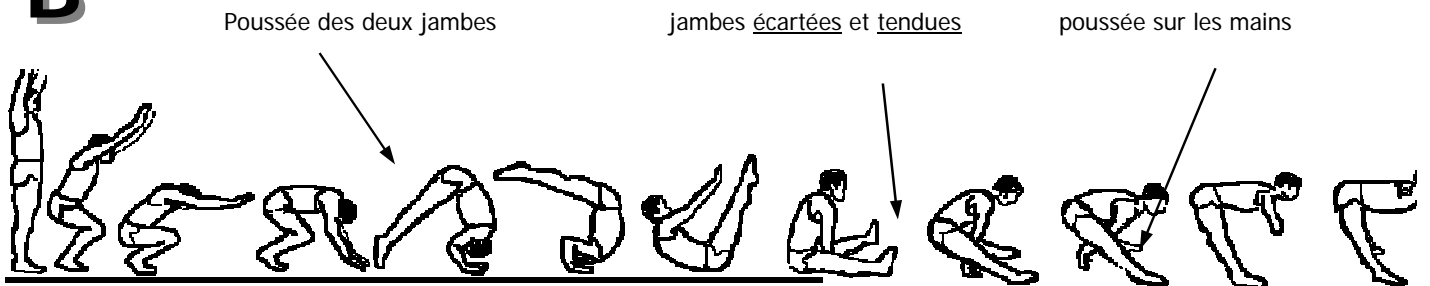
A Roulade avant élevée départ appel 2 pieds ou après départ en fente avant
 Poussée forte des deux jambes Poser les mains au sol , puis rouler Se relever sans utiliser les mains



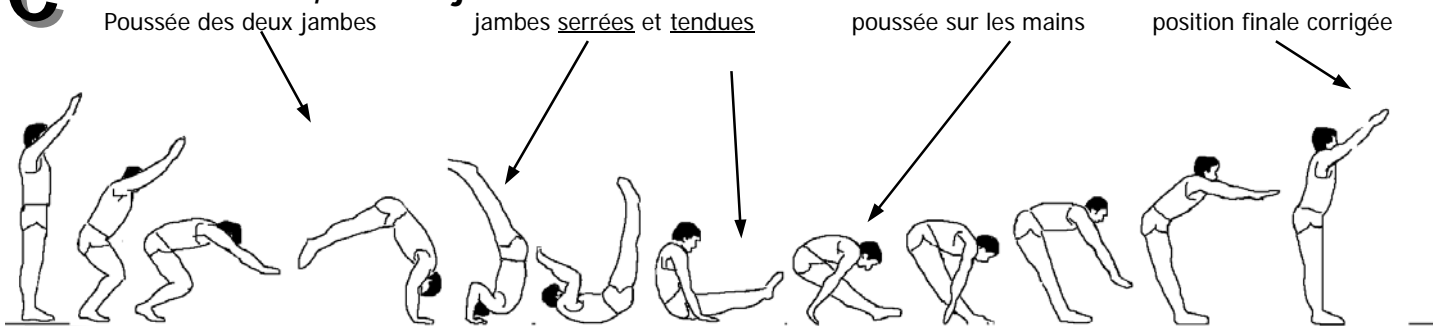
B Roulade avant, relevée sur 1 jambe :



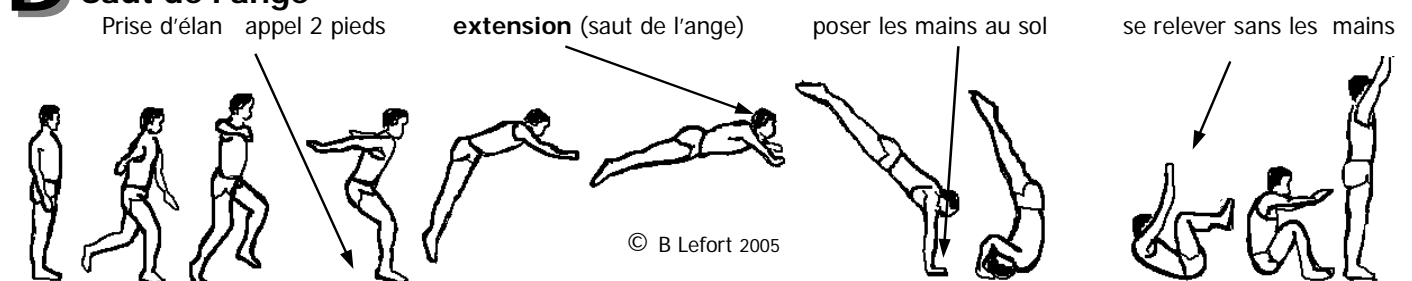
B Roulade avant , arrivée jambes tendues écart



C Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées

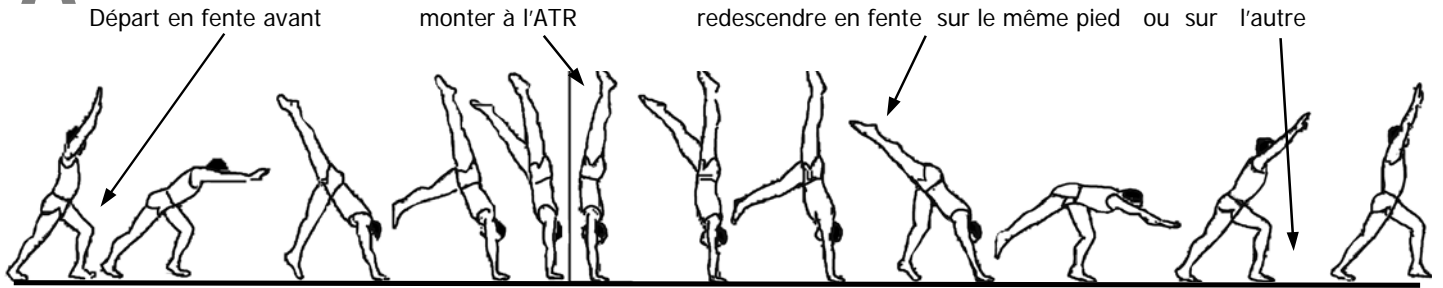


D Saut de l'ange

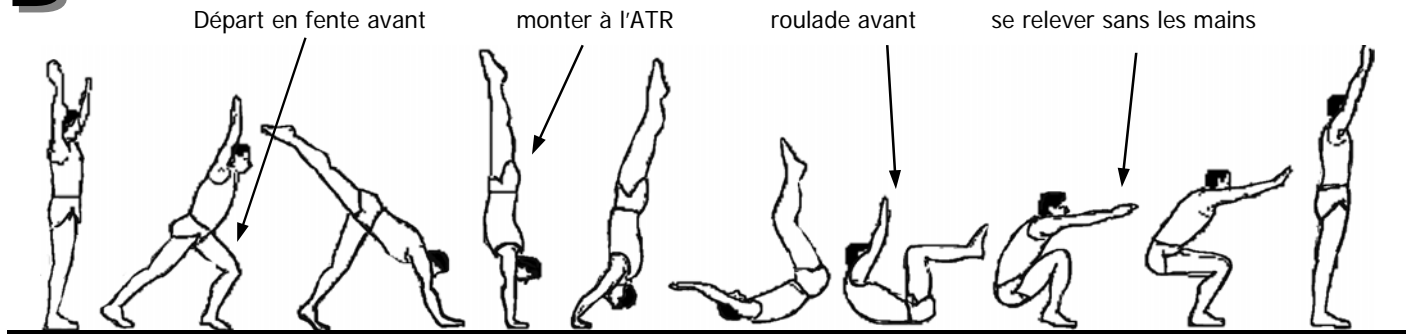


Les Appuis Tendus Renversés (ATR)

A Montée à l'ATR passager



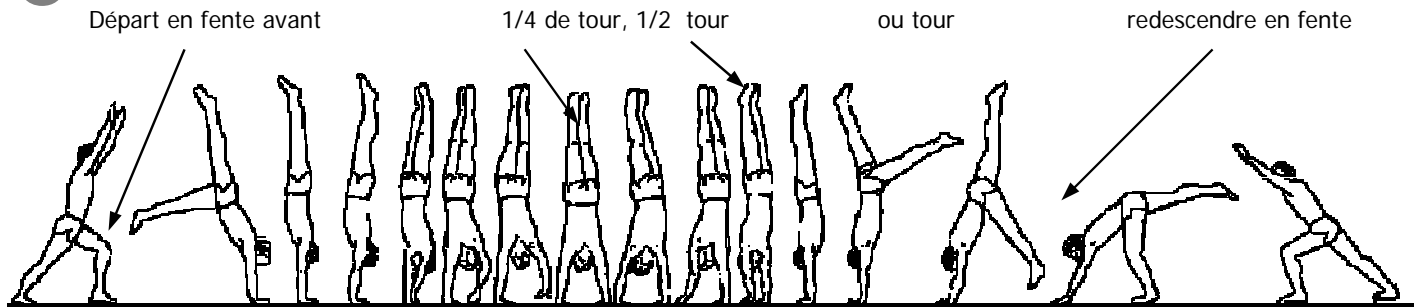
B Montée à l'ATR + enchaîner une roulade avant (groupée ou écart ou relevée 1 jambe)



C ATR tenu + 1/4 de tour

ou

D ATR tenu + 1/2 tour ou tour (valse)

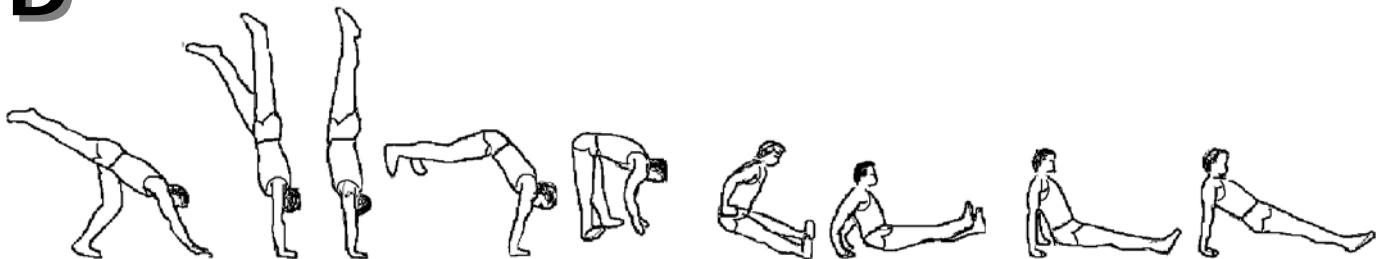


C ATR tenu + 1/4 tour + roulade groupée

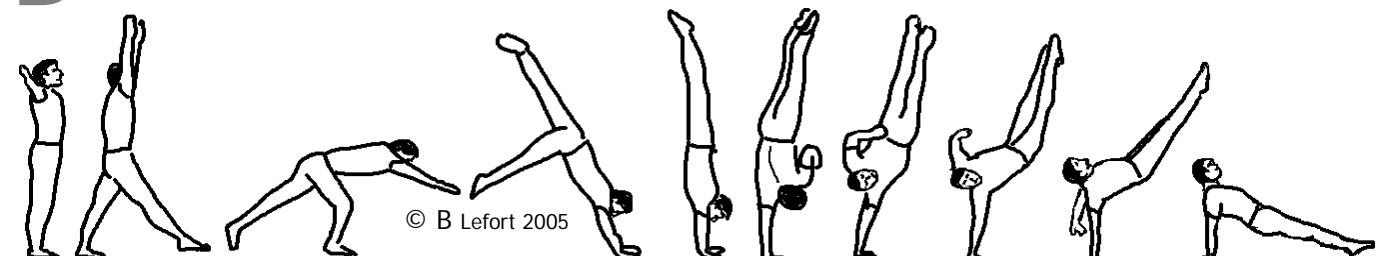
ou

D ATR tenu + 1/2 tour + roulade groupée

D ATR tenu + Coupé écart

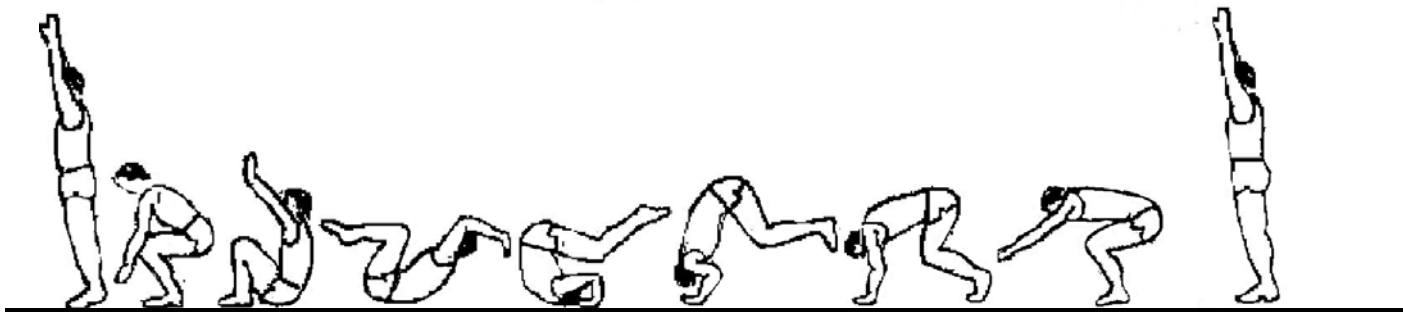


D Hearly Quirl

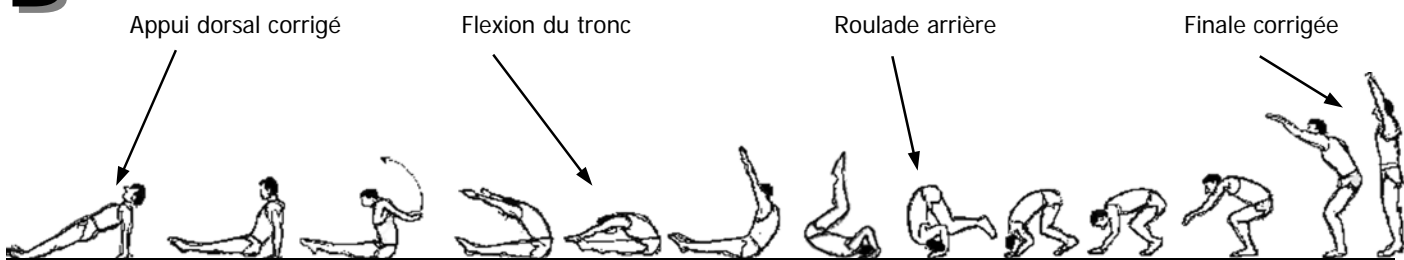


Les roulades arrière

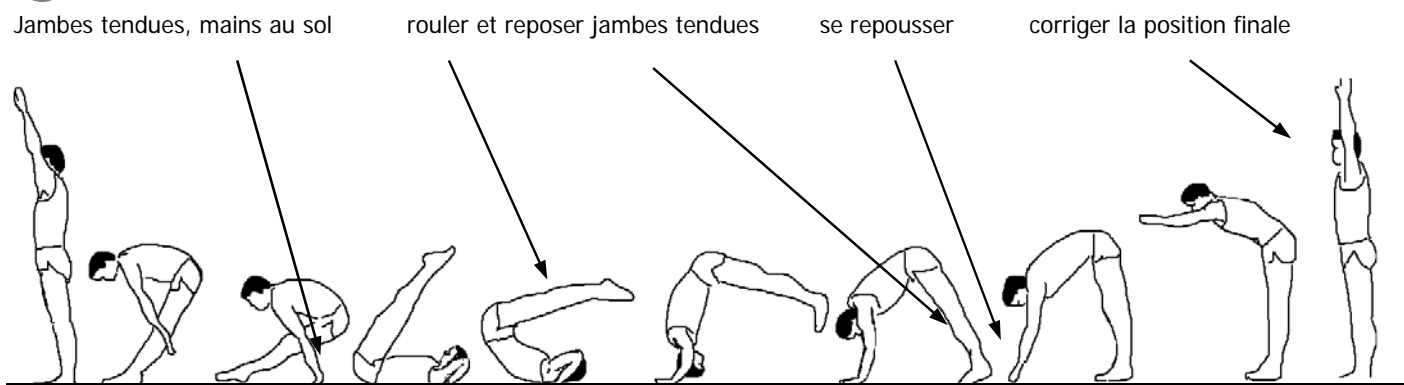
A Roulade arrière + jambes groupées



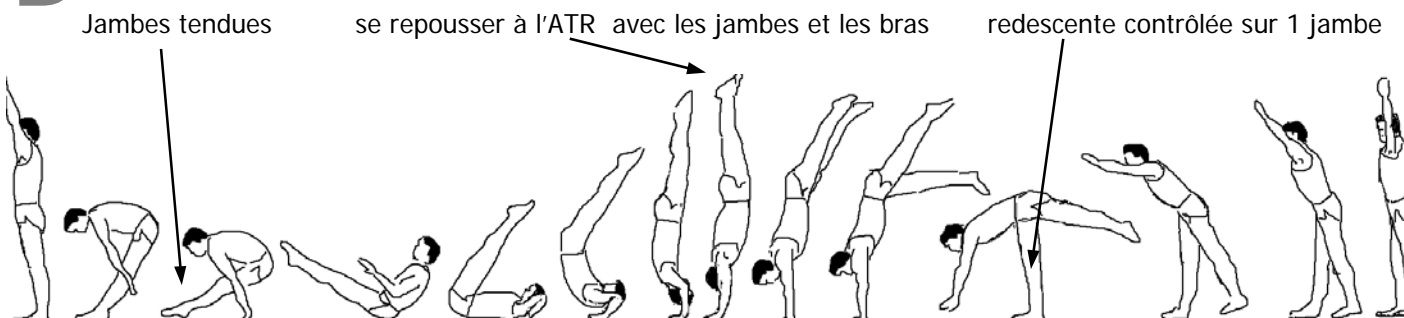
B Roulade arrière à partir de l'appui dorsal



C Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement

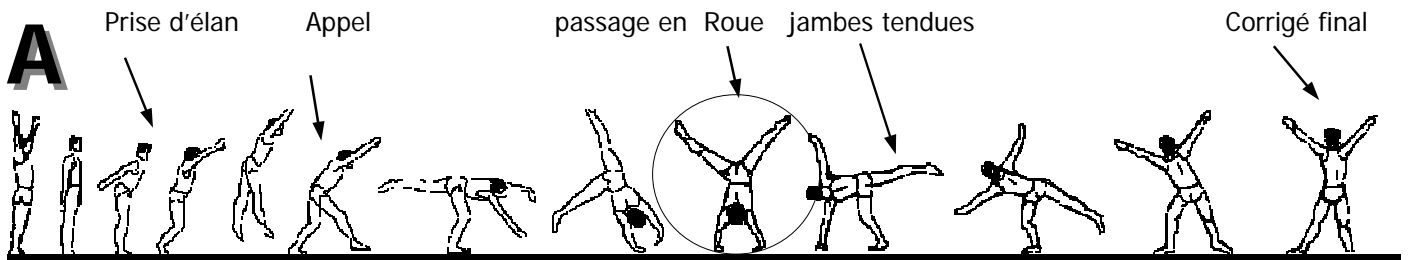


D Roulade arrière tendue avec passage à l'ATR



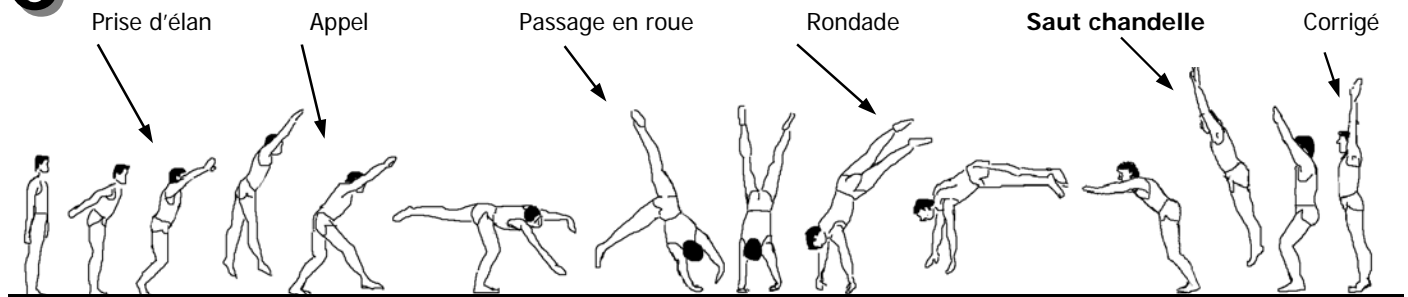
Les Roues et les Rondades

Roue à deux bras

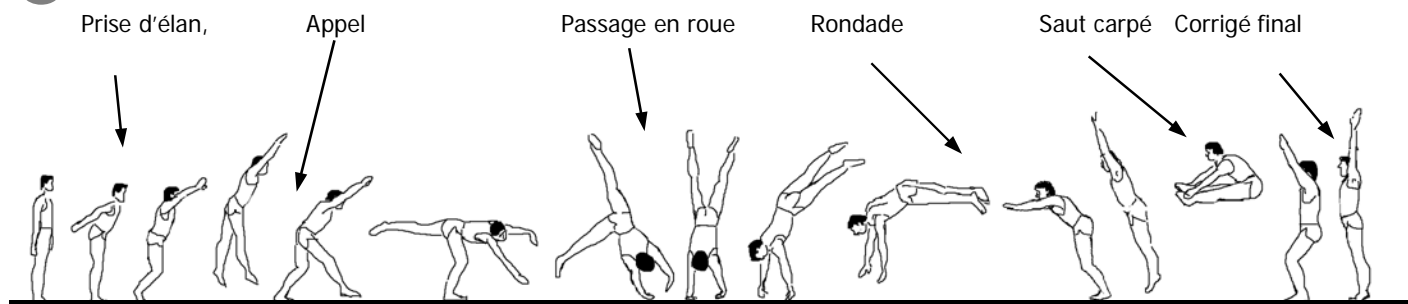


B Roue sur 1 bras

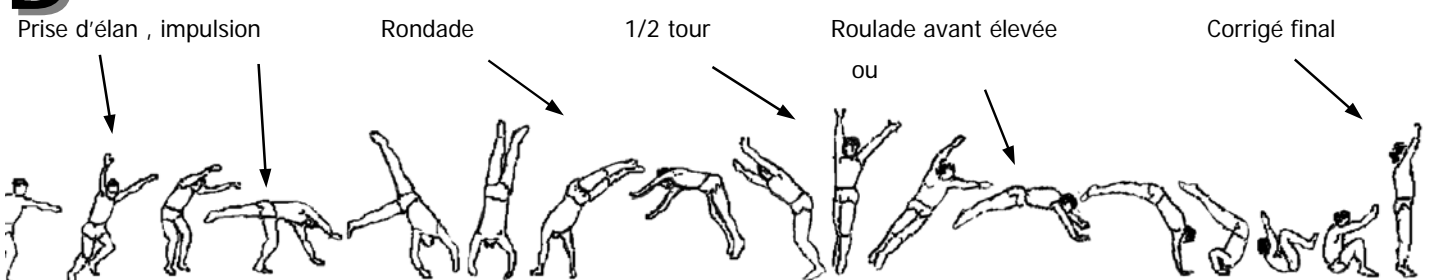
C Rondade + Saut chandelle



C Rondade + saut carapé écart

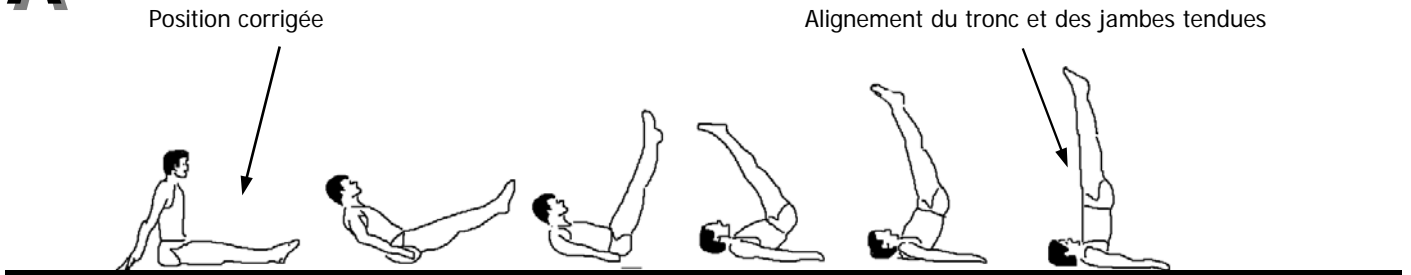


D Rondade + Saut 1/2 tour + Roulade avant élevée

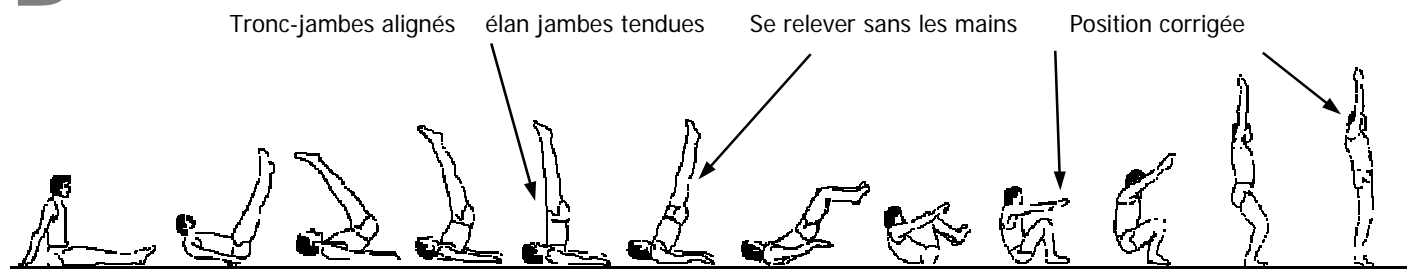


Les Chandelles

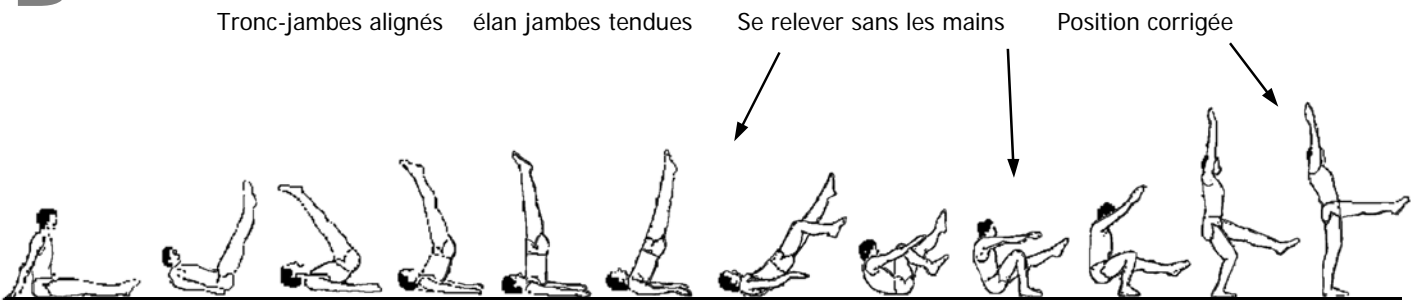
A Chandelle tenue



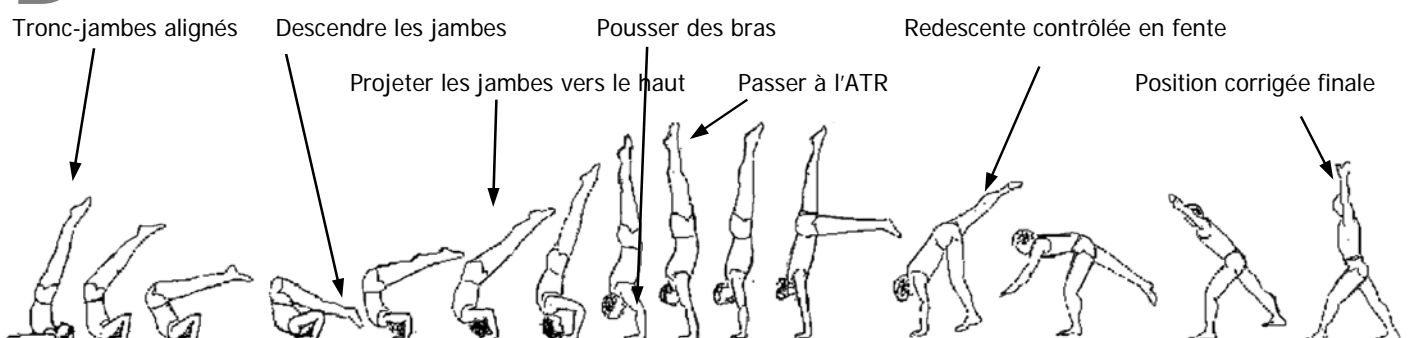
B Chandelle tenue + Relevé en Roulade avant groupée



B Chandelle tenue + Relevé en Roulade avant sur 1 jambe

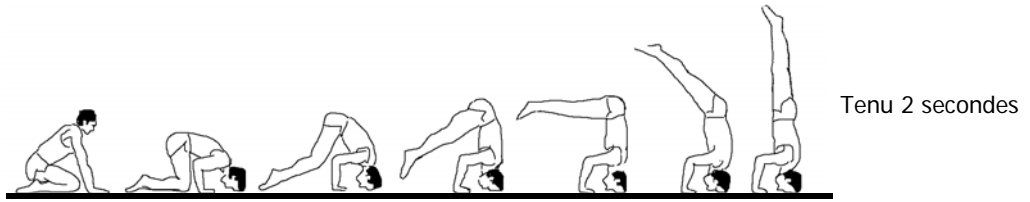


D Chandelle tenue + Repoussé à l'ATR



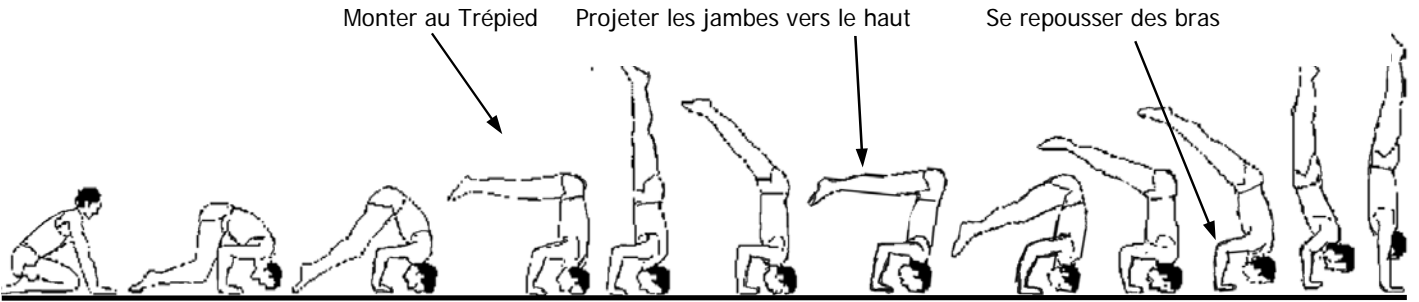
Les Trépieds

B



D

Trépied tenu + Repoussé à l'ATR

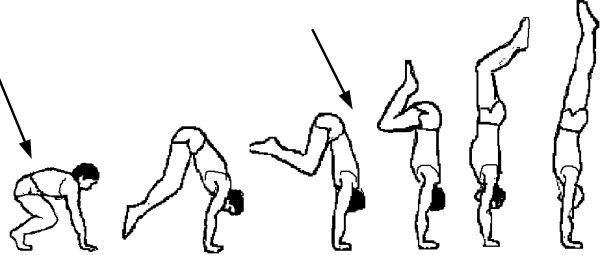


Les ATRs tenus montés « en force »

Départ accroupi

Montée jambes fléchies

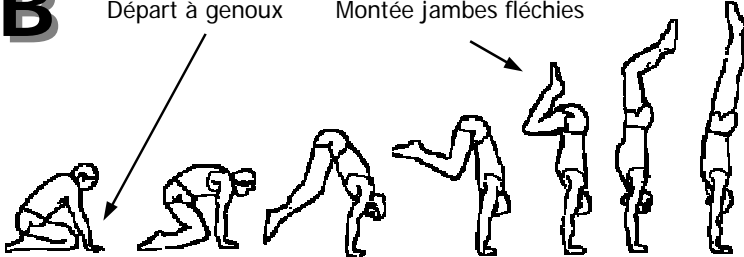
A



B

Départ à genoux

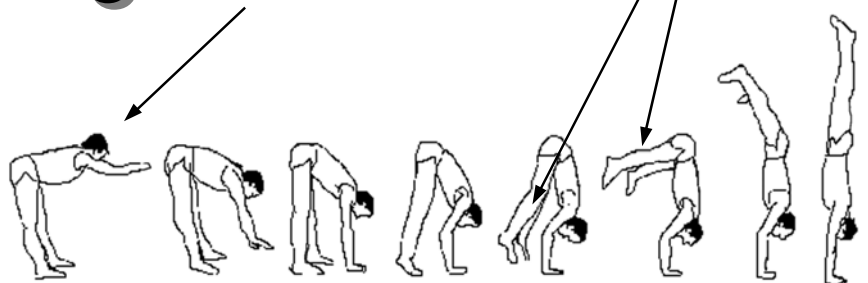
Montée jambes fléchies



C

Départ planche
jambes écarts

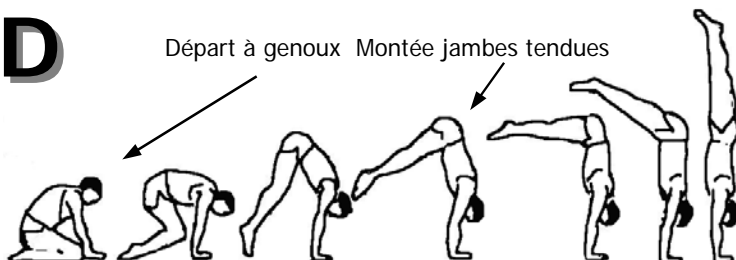
Montée jambes tendues



D

Départ à genoux

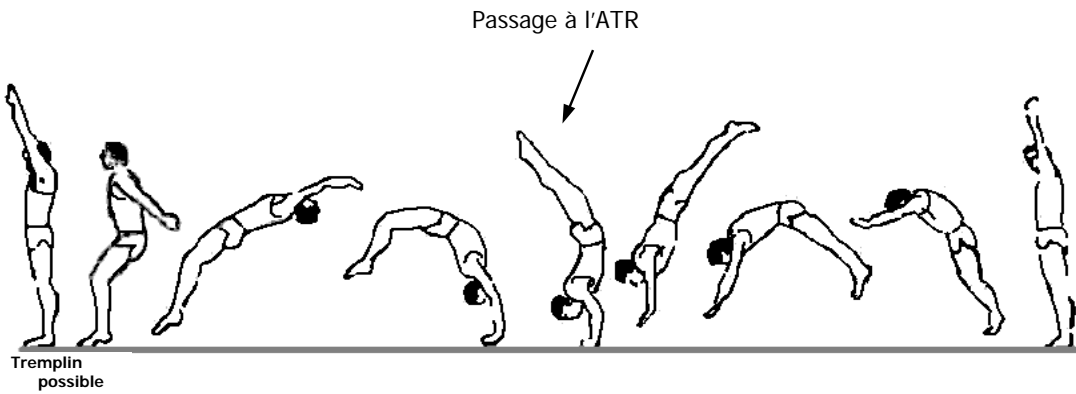
Montée jambes tendues



A Flip Arrière impulsion sur trampoline

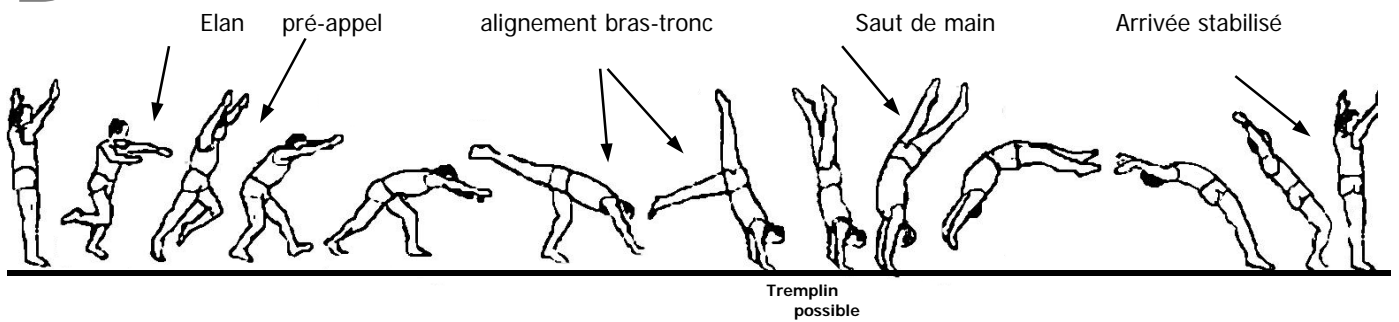
B Flip Arrière impulsion sur tremplin

D Flip Arrière

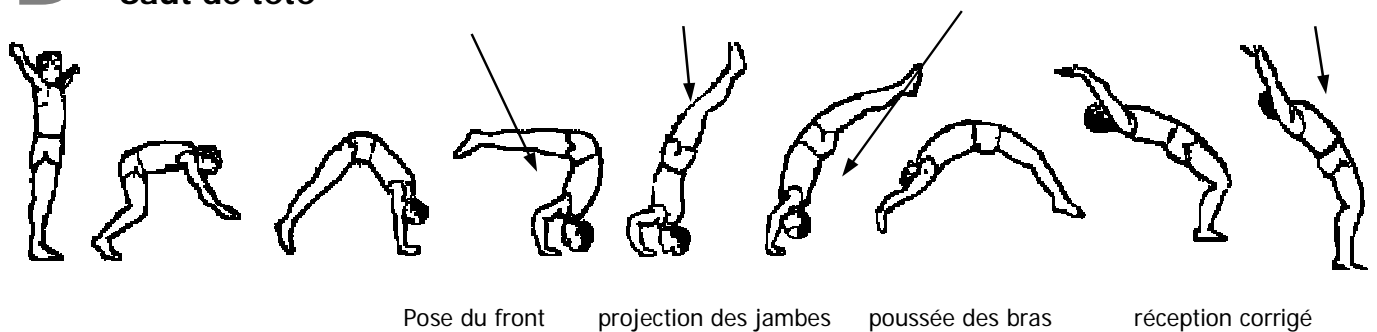


B Saut de main (avec mains sur le tremplin)

D Saut de main (réception sur 2 pieds ou 1 pied)

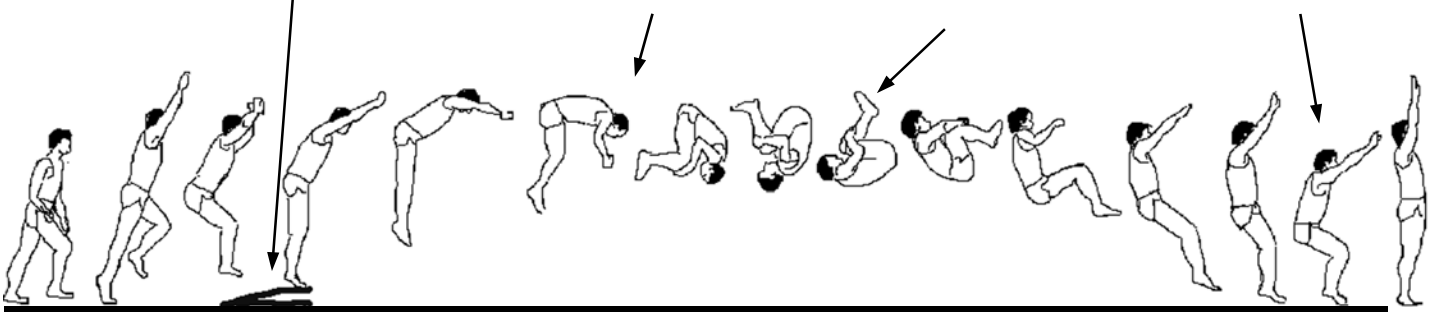


D Saut de tête

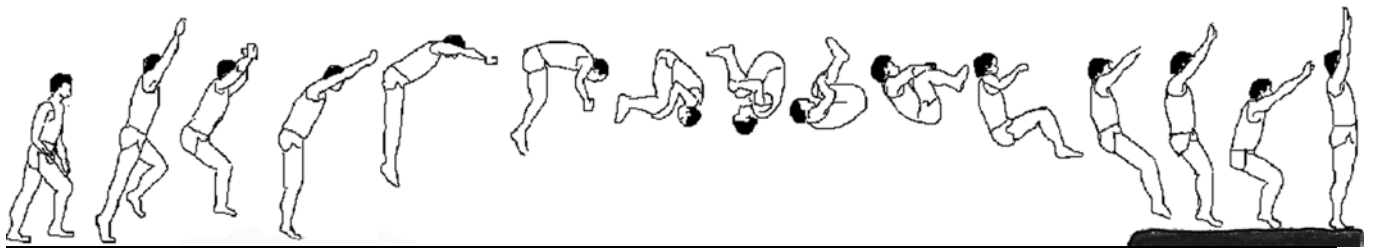


B Salto avant groupé avec impulsion sur tremplin

Impulsion appel 2 pieds , bras hauts, fermeture tronc/jambes salto avant groupé, réception stabilisée

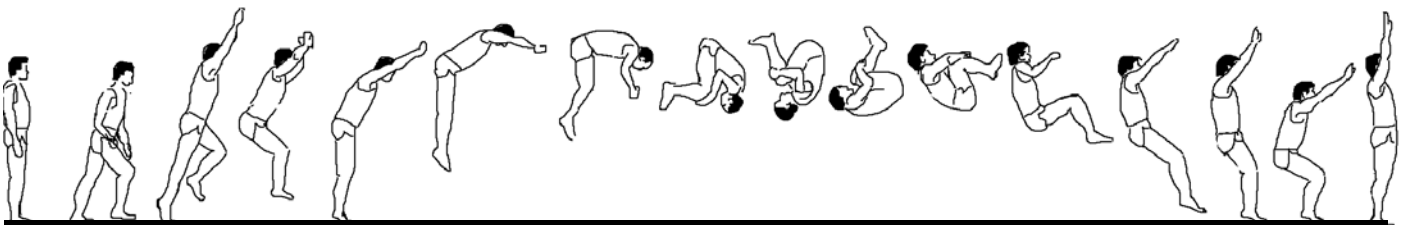


C Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , avec tapis de réception



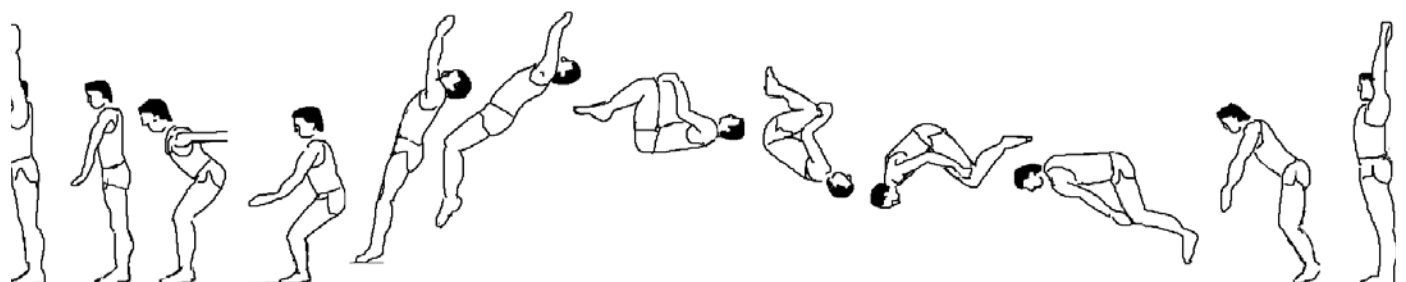
D Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , sans tapis de réception

Impulsion appel 2 pieds , bras hauts, fermeture tronc/jambes salto avant groupé, réception stabilisée



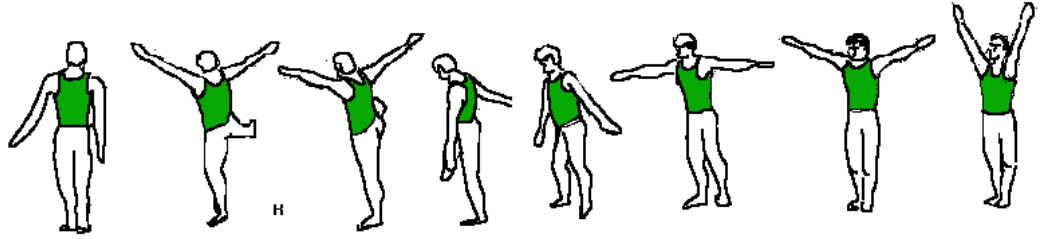
C Salto arrière groupé avec impulsion sur tremplin

D Salto arrière groupé avec impulsion sans tremplin

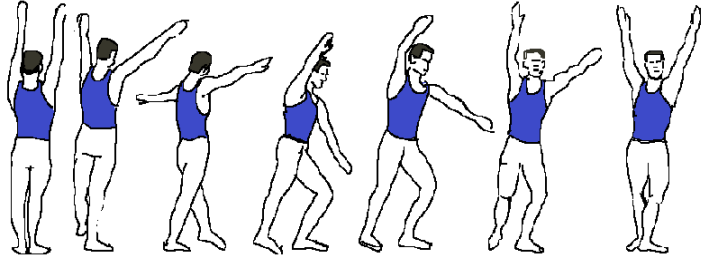


Des LIAISONS

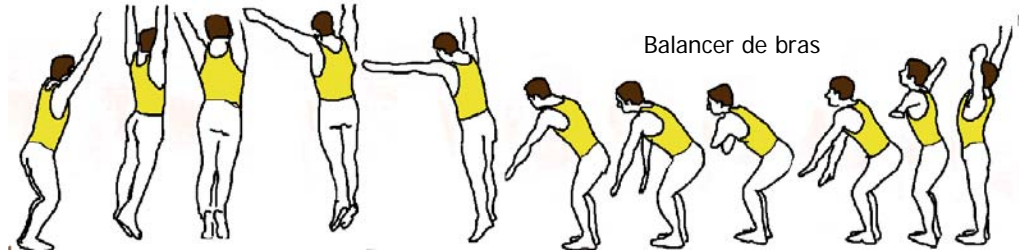
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/4 tour)



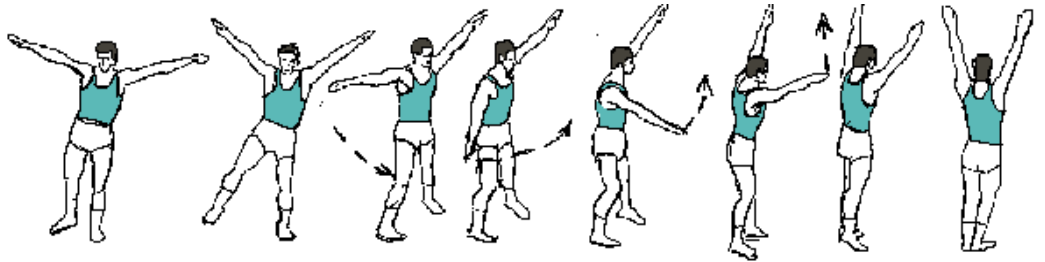
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/2 tour)



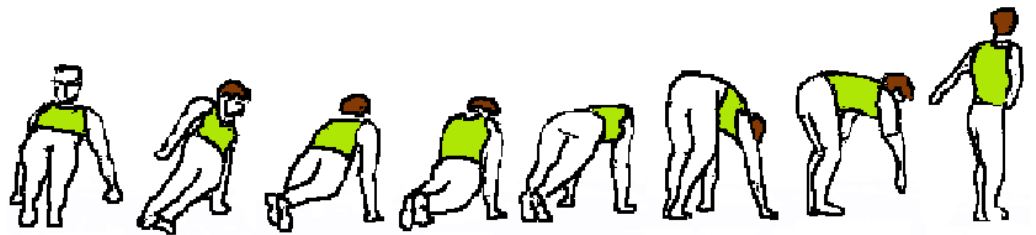
Saut chandelle 1/2 tour
=> un balancer de bras



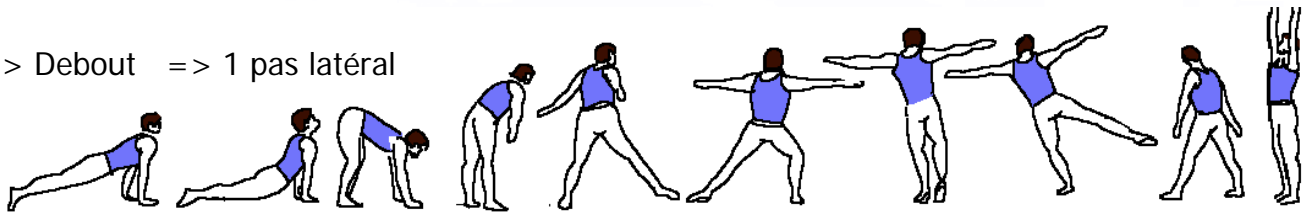
Debout => 1/2 tour



SOL => Debout



SOL => Debout => 1 pas latéral



Debout => 1/2 tour => SOL

