

ROULADE AVANT



LA ROULADE AVANT est réussie si :

Départ	Je suis accroupi	OUI	NON
Action	Je rentre ma tête pour poser mes épaules	OUI	NON
	Je roule dans l'axe	OUI	NON
Arrivée	Je me relève sans l'aide des mains	OUI	NON

ROULADE ARRIERE



LA ROULADE ARRIERE est réussie si :

Départ	Je suis accroupi	OUI	NON
Action	Je pose mes mains à côté des oreilles	OUI	NON
	Je roule dans l'axe en enroulant le dos	OUI	NON
Arrivée	J'arrive sur mes pieds	OUI	NON

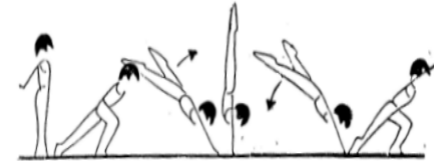
ROUE



LA ROUE est réussie si :

Départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles	OUI	NON
Action	Mes jambes passent par la verticale	OUI	NON
	Mes jambes sont tendues et écartées	OUI	NON
Arrivée	J'arrive en fente	OUI	NON

APPUI TENDU RENVERSE



L' APPUI TENDU RENVERSE est réussi si :

Départ	Je suis en fente, bras le long des oreilles	OUI	NON
Action	Mes jambes montent à la verticale	OUI	NON
	Mes jambes sont tendues et serrées	OUI	NON
Arrivée	Je reviens en fente	OUI	NON