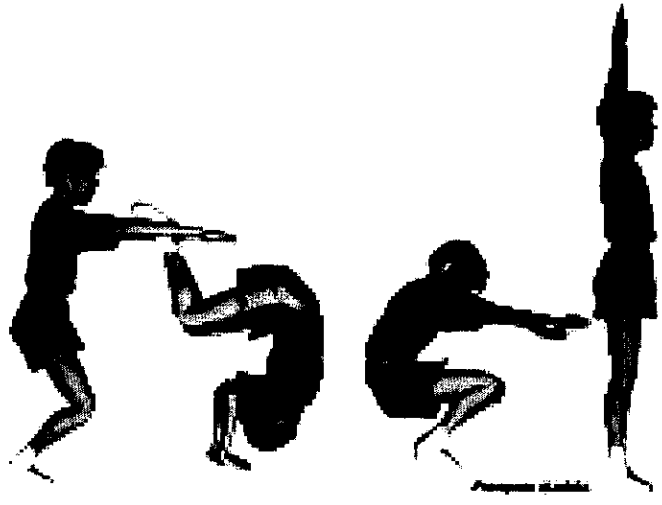
TD

2010-2011

Roulade avant simple départ accroupi SolA1



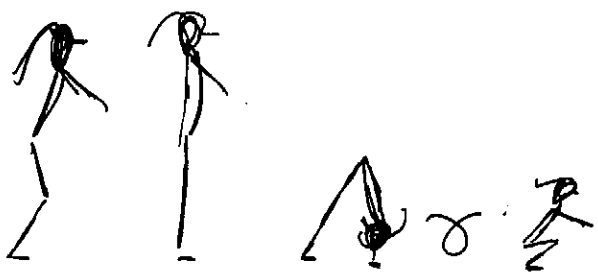
Consignes Positives :

- Départ dos droit
- Genoux et pieds serrés durant toute la rotation
- Se relever sans les mains

Consigne négative :

- je me relève avec l'aide des mains
-

Roulade avant départ Js tendues SolA2



Consignes Positives :

- Départ et passage jambes tendues
- Rouler tout droit
- Se relever sans les mains

Consigne négative :

- je me relève avec l'aide des mains
-

Roulade avant Js écartées SolA3

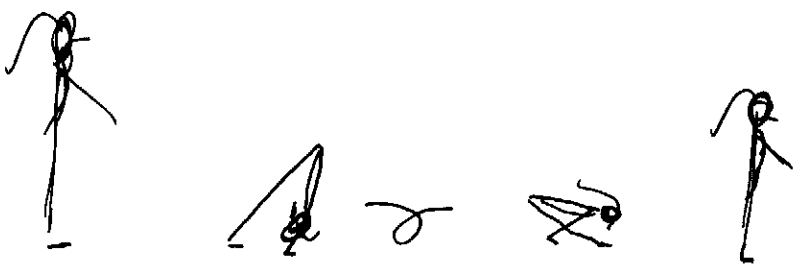
Consignes Positives :

- Départ dos droit
- Rouler tout droit
- Garder les jambes tendues durant tout l'exercice

Consigne négative :

- je plie les jambes
-

Roulade avant Js tendues SolA4



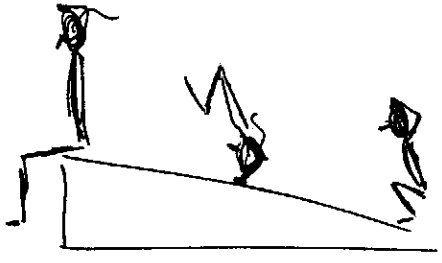
Consignes Positives :

- Garder les jambes tendues durant tout l'exercice
- Allonger le plus loin possible pour réaliser mon exercice
- Genoux et pieds serrés durant toute la rotation

Consigne négative :

- je plie les jambes
-

Roulade arrière départ plan incliné SolB1



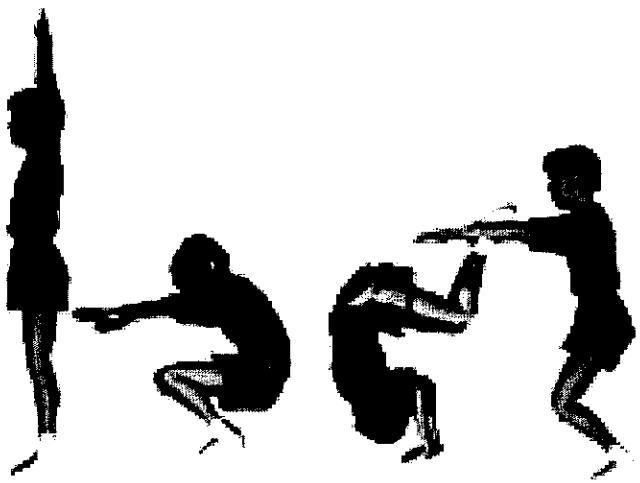
Consignes Positives :

- Dos droit au départ
- Rouler tout droit
- Mains sur la tête

Consigne négative :

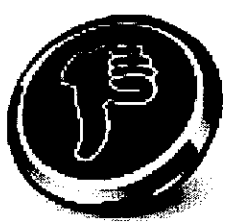
- j'arrive sur les genoux
-

Roulade arrière groupée SolB2



Consignes Positives :

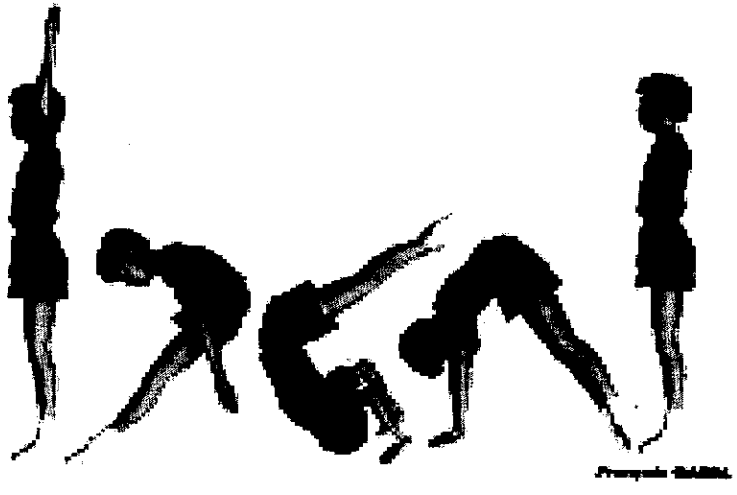
- Rouler tout droit
- Position groupée pendant tout la rotation
- Arriver sur les pieds



Consigne négative :

- j'arrive sur les genoux
-

Roulade arrière Js tendues SolB3



Consignes Positives :

- Genoux et pieds serrés durant toute la rotation
- Jambes tendues durant toute la rotation
- Arriver sur les pieds

Consigne négative :

- je plie les jambes
-

Roulade arrière piquée SolB4

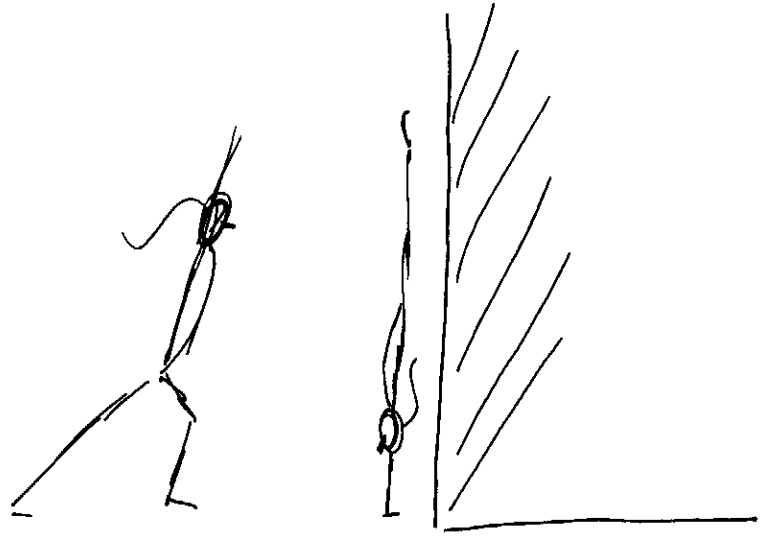
Consignes Positives :

- Rouler tout droit
- Dégager le coprs à min 45°
- Bras , tronc et jambes tendus

Consigne négative :

- je plie les bras
-

ATR contre un mur SolC1



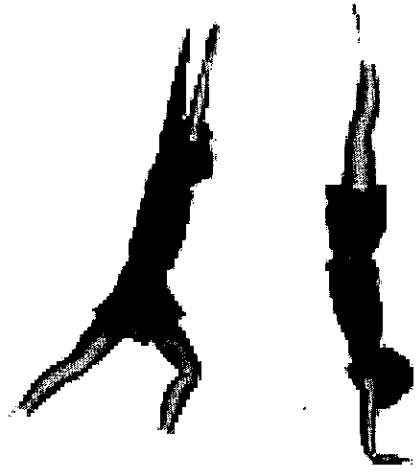
Consignes Positives :

- Je suis tout droit et tendu (Bras , tronc, jambes)
- Je me fais le plus grand possible
- Je tiens 2 secondes à l'ATR

Consigne négative :

- je creuse comme une banane à l'ATR
-

ATR retour fente SolC2



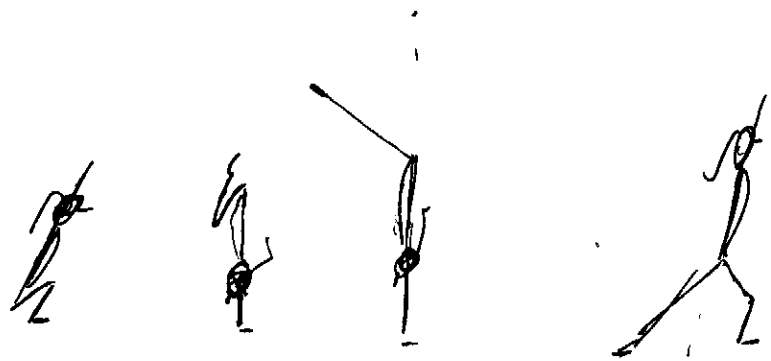
Consignes Positives :

- Je suis tout droit et tendu (Bras , tronc, jambes)
- Je me fais le plus grand possible
- Je tiens 2 secondes à l'ATR

Consigne négative :

- je creuse comme une banane à l'ATR
-

ATR départ accroupi, retour fente SolC3



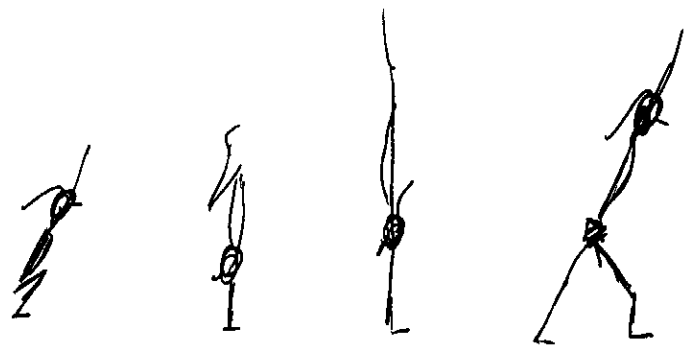
Consignes Positives :

- Je suis tout droit et tendu (Bras , tronc, jambes)
- Je pousse sur les 2 jambes en même temps
- Je monte jambes serrées

Consigne négative :

- je creuse comme une banane à l'ATR
-

ATR placement de dos et développé SolC4



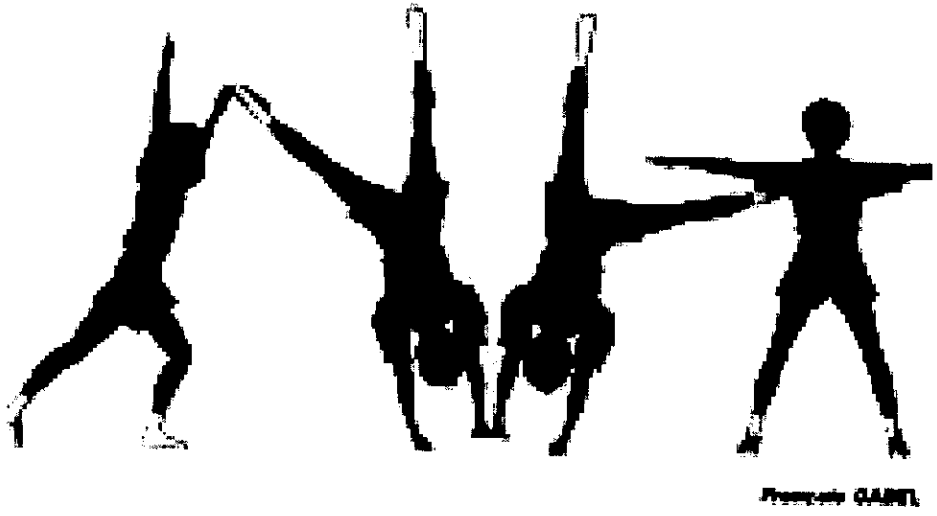
Consignes Positives :

- Je garde tout le temps les bras tendus
- Je pousse sur les 2 jambes en même temps
- Je monte jambes tendues (serrées ou écartées)

Consigne négative :

- je plie les jambes et/ou les bras
-

Roue retour latéral SolD1



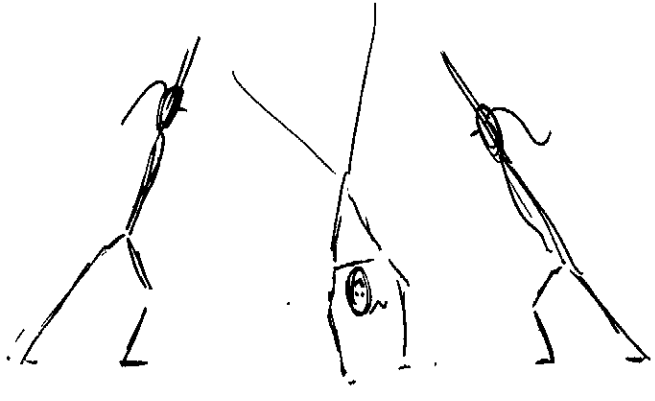
Consignes Positives :

- Bonne musique de la roue - Main main pied pied
- Bras et jambes tendue
- Réussi sur une ligne

Consigne négative :

- je ne fais pas le main-main-pied-pied
-

Roue complète SolD2



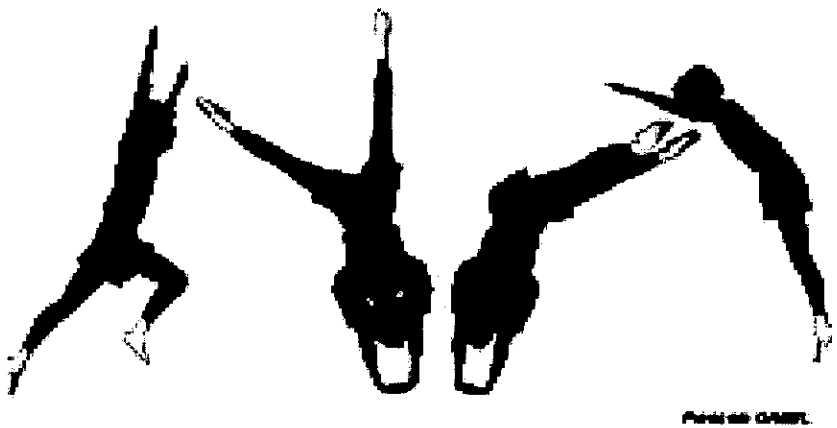
Consignes Positives :

- Long sursaut et vers l'avant (mettre loin les mains)
- Bonne musique de la roue - Main main pied pied
- Réussi sur une ligne

Consigne négative :

- je fais ma roue de travers
-

Rondade SolD3



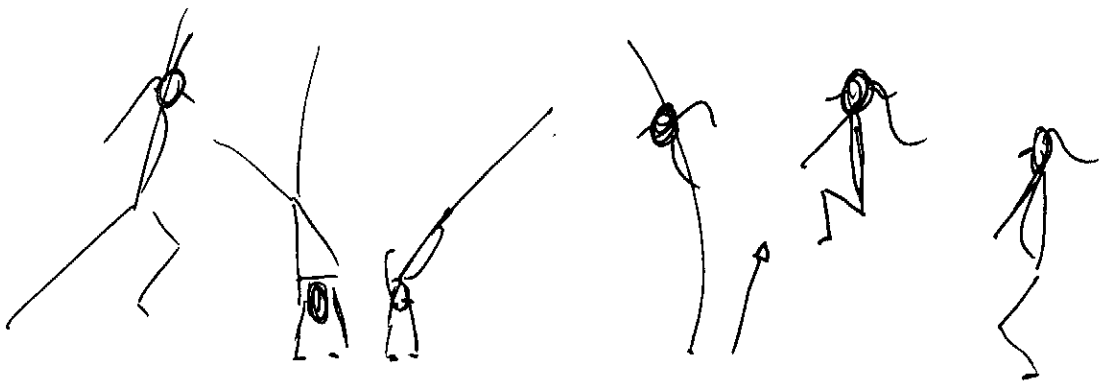
Consignes Positives :

- Long sursaut et vers l'avant (mettre loin les mains)
- Arriver les 2 pieds ensemble - réussir ma courbette
- Réussi sur une ligne

Consigne négative :

- je m'écrase dans ma rondade
-

Rondade + saut groupé SolD4



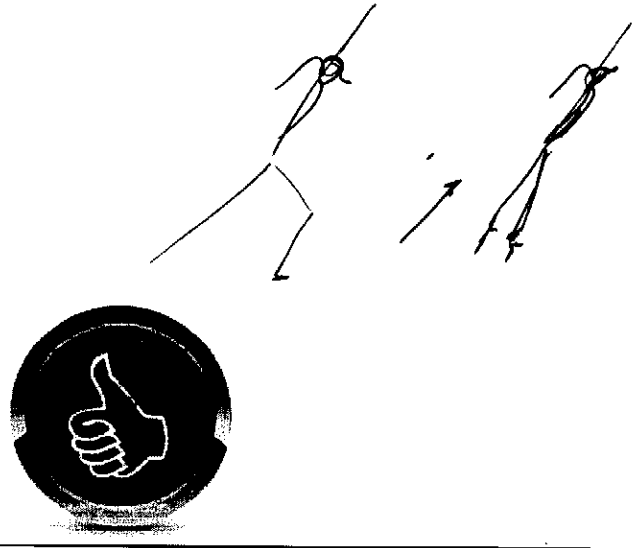
Consignes Positives :

- Long sursaut et vers l'avant (mettre loin les mains)
- Arriver les 2 pieds ensemble - réussir ma courbette
- Enchainer la rondade et le saut groupé (genoux à

Consigne négative :

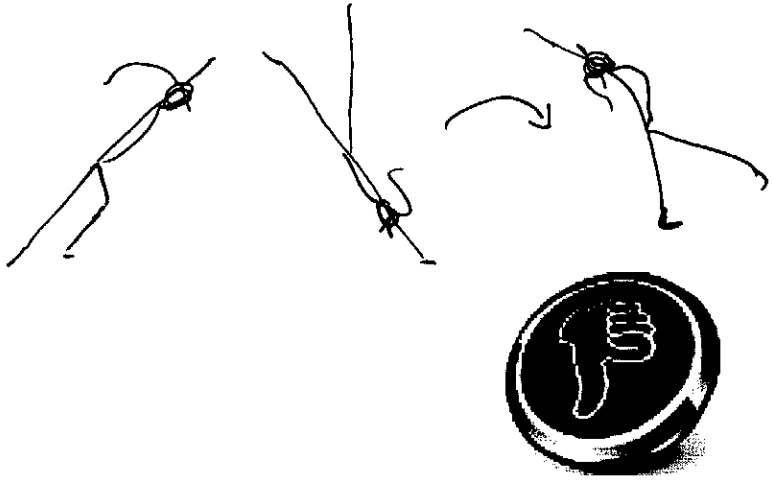
- je n'arrive pas à enchainer les 2 éléments
-

Bonification Volte SolBonus1



Consignes Positives :

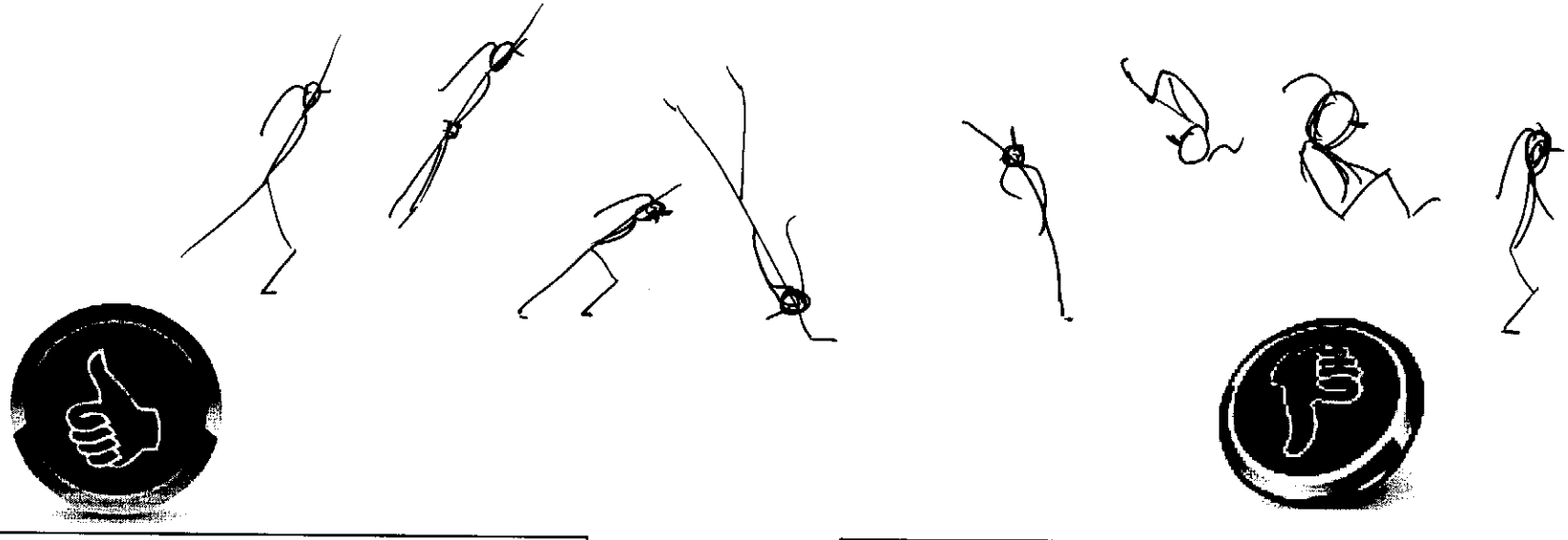
- Long sursaut et vers l'avant (mettre loin les mains)
- Pousser et voir sur les mains à l'ATR
- A la réception: Bras tendus aux oreilles + voir les mains



Consigne négative :

- je ne garde pas les bras aux oreilles et/ou je ne vois pas mes mains à la fin de ma volte
-

Bonification Salto avant groupé SolBonus2



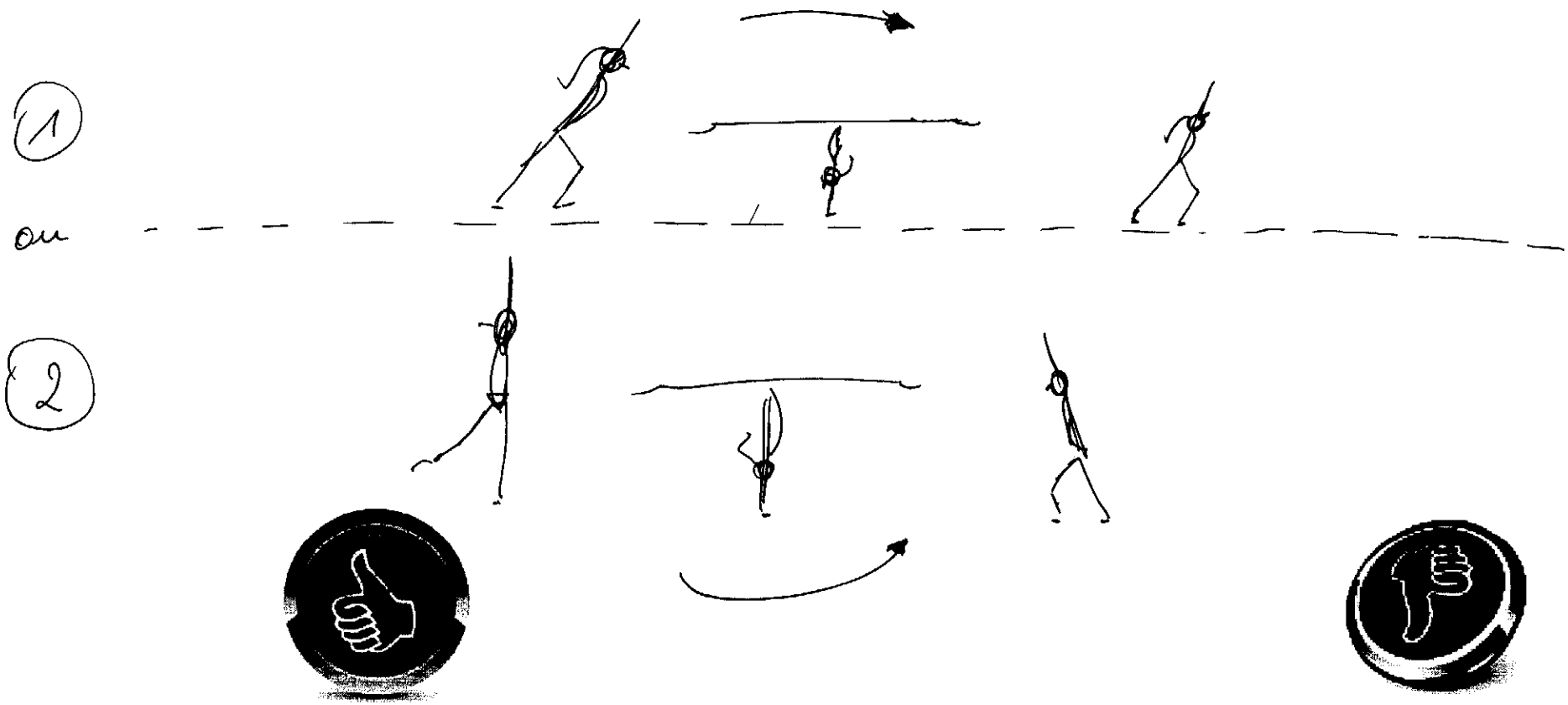
Consignes Positives :

- Pousser en même temps sur les 2 jambes + regarder loin devant
- Etre assez haut que pourfinir sur mes pieds

Consigne négative :

- je n'arrive pas sur mes pieds avec une ouverture
-

Bonification Souplesse avant ou arrière SolBonus3



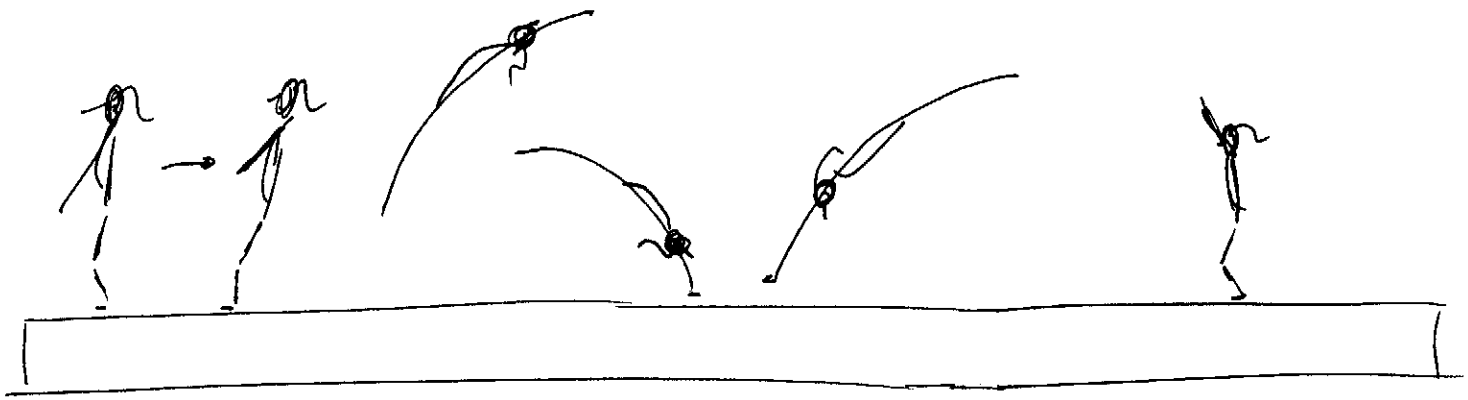
Consignes Positives :

- Passer par l'ATR en gardant les bras tendus + jambes à 150°
- Faire la souplesse par les épaule et pas le dos

Consigne négative :

- je fais ma souplesse avec le dos (normalement doit être faite avec les épaules) et donc j'ai très mal au dos quand je fais ma souplesse

Bonification Flic arrière SolBonus4



Consignes Positives :

- Pousser en même temps sur les 2 jambes + regarder loin devant
- Garder les bras tendus

Consigne négative :

- j'ai les bras fléchis et je ne vois pas mes mains à la fin du flic
-