



Barres parallèles



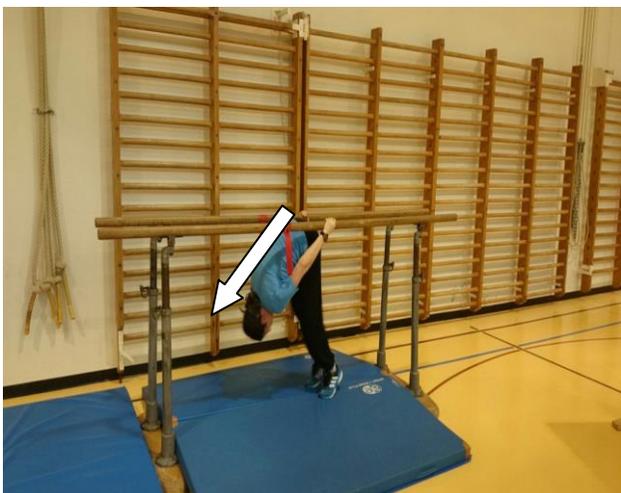
Départ accroupi, pieds et mains sur les barres



Impulsion des jambes vers l'avant, tête rentrée



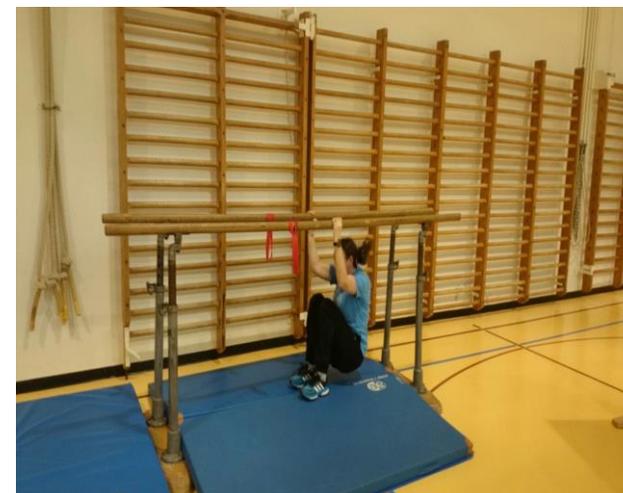
Corps groupé, jambes serrées et fléchies, reposer les mains sur les barres ou tapis.



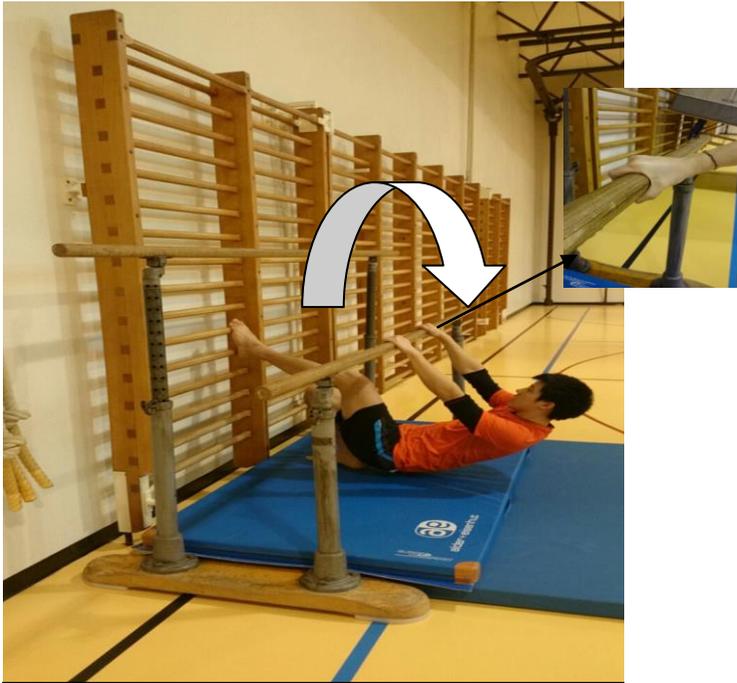
Départ prise verrouillée arrière, flexion du tronc.



Impulsion des jambes vers le haut et l'avant, tête rentrée, jambes serrées et fléchies.



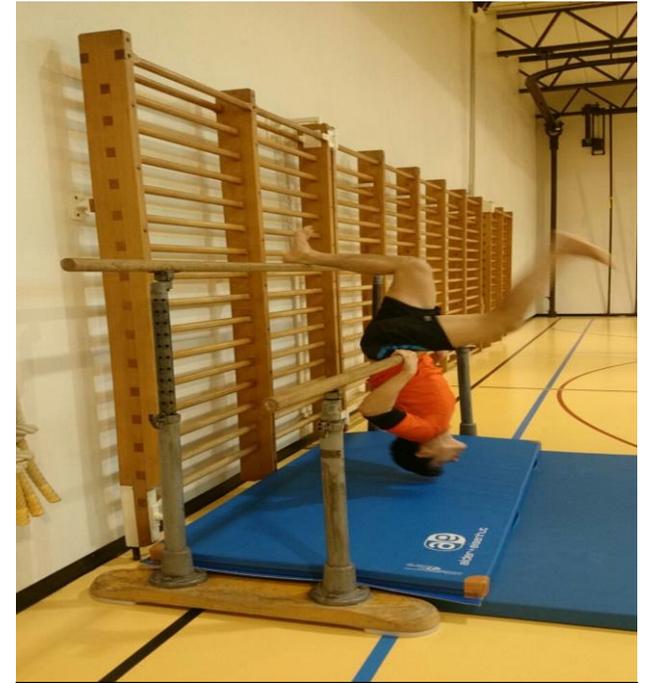
Contrôle de la réception, les mains ne lâchent pas les barres.



Départ barre inférieure, prise pronation verrouillée, appui sur une barre espalier.



Appui sur la barre supérieure (si besoin) et tirade jambe vers l'arrière + poussée jambe opposée.



Tronc fixé à la barre, ramener la jambe de poussée vers l'arrière.



Départ allongé sur le tapis, prise sur les barres à l'extrémité des barres //



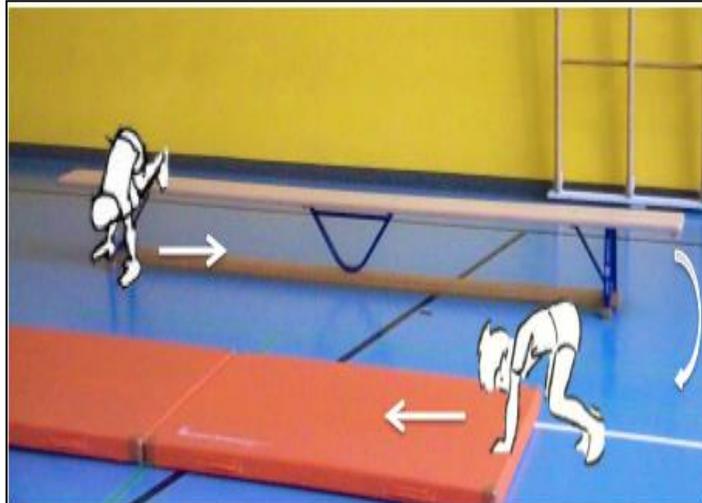
Légère bascule des jambes vers l'arrière, les mains tiennent les barres durant tout le mouvement.



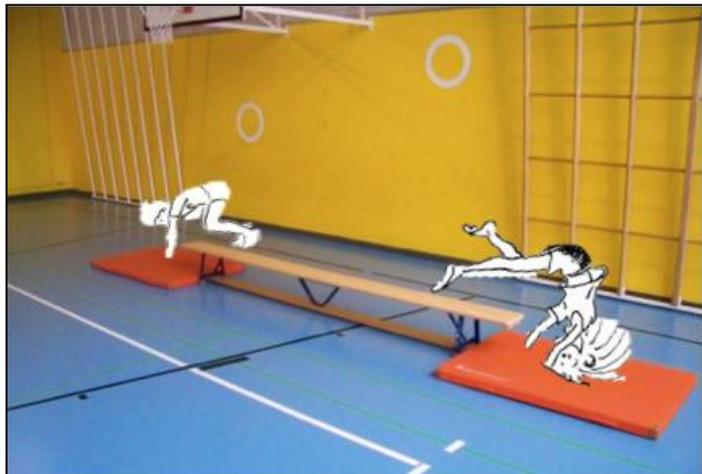
Flexion des jambes à la réception + poussée des bras pour le redressement.



Banc/Caisson



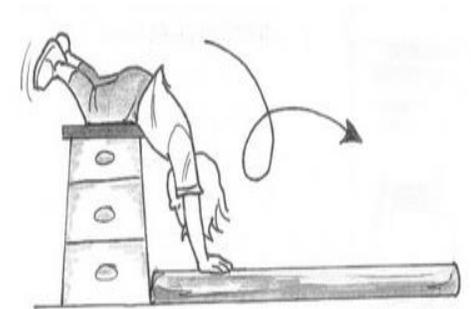
Se déplacer sur le banc en appui, les mains au sol + roulade avant sur le tapis



Roulade avant, départ pieds sur le banc.



Roulade avant (choisir la hauteur de départ)



Roulade départ jambes sur le caisson.



Roulade avant en appui sur les couvercles de caisson



ANNEAUX



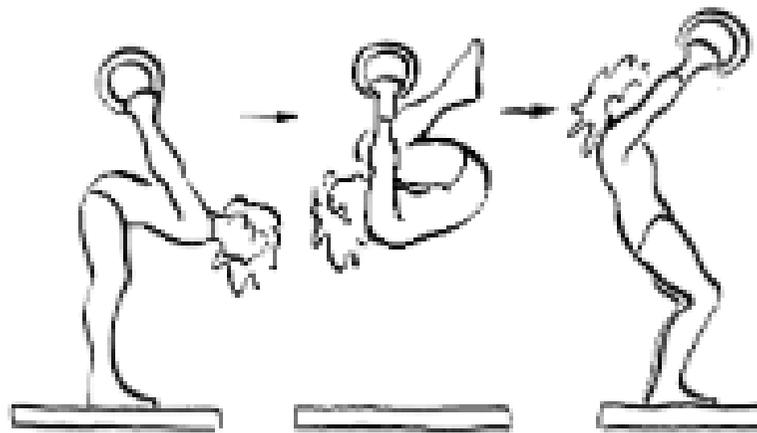
Départ au sol prise verrouillée sur les anneaux. Impulsion des jambes vers le haut et l'arrière.



Les genoux au contact de la poitrine.



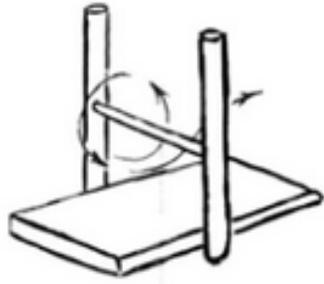
Contrôle de réception par une semi flexion des jambes sur le tapis.



Départ prise verrouillée arrière, flexion du tronc.

Impulsion des jambes vers l'avant, corps groupé, jambes serrés et fléchies.

Contrôle de la rotation, les mains ne lâchent pas les anneaux, réception jambes semi-fléchies sur le tapis.



Barre fixe



Départ assis sur la barre, prise mains sur la barre



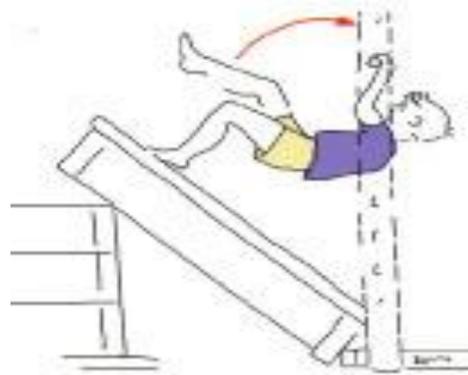
Se laisser basculer en arrière, creux des genoux au niveau de la barre.



Flexion du tronc et tirade des jambes vers l'arrière, réception sur le tapis



Départ assis sur la balle, ventre au contact de la barre, prise mains pronation. Rouler vers l'avant par une poussée des bras et tirade des jambes vers l'arrière.



Départ assis sur le caisson incliné, poussée de la jambe en appui sur le caisson et tirade de la jambe opposée vers l'arrière. Le ventre vient au contact de la barre du début à la fin du mouvement.



Départ en appui sur la barre (prise pronation), flexion du tronc vers l'avant, bascule de la tête. Les mains ne lâchent pas la barre.