

Description

Réaliser 10 chandelles avec action des bras - STOP

Consignes

Monter les bras par devant et les redescendre sur le côté.

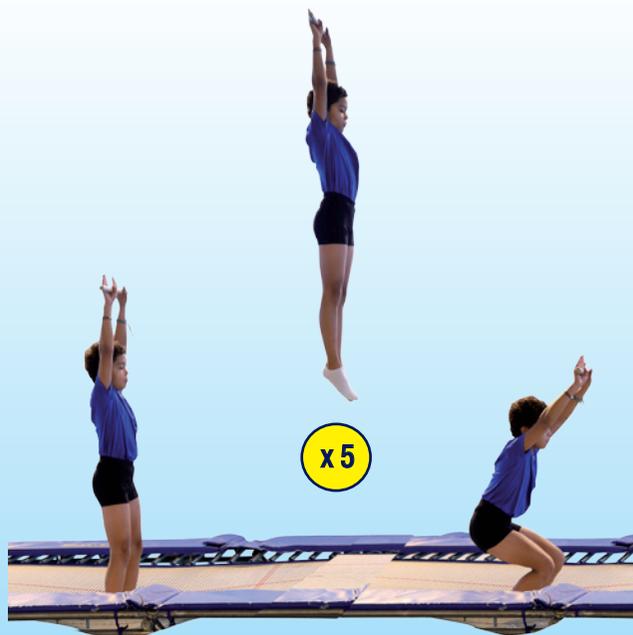
Critère de réussite

Garder son amplitude et limiter les déplacements.

Bonus

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 chandelles.





Description

Réaliser 5 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP

Consignes

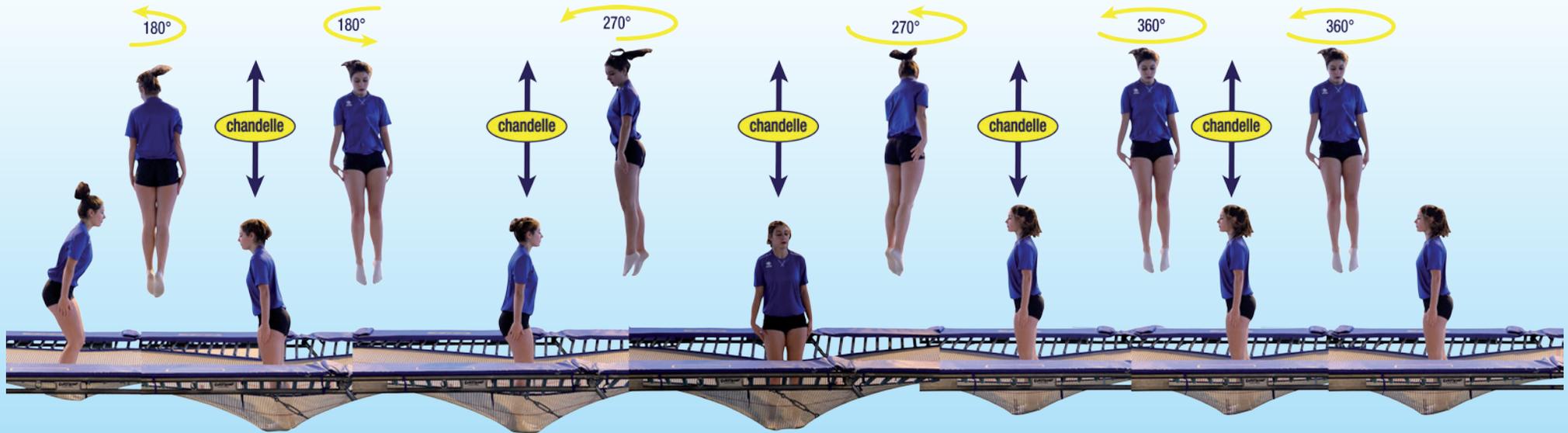
Enchaîner les 5 sauts sans déplacement excessif.
Maintenir les bras verticaux

Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile avec les bras verticaux.

Bonus

Rester corps aligné durant les 5 sauts.



Description

1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - STOP

Consignes

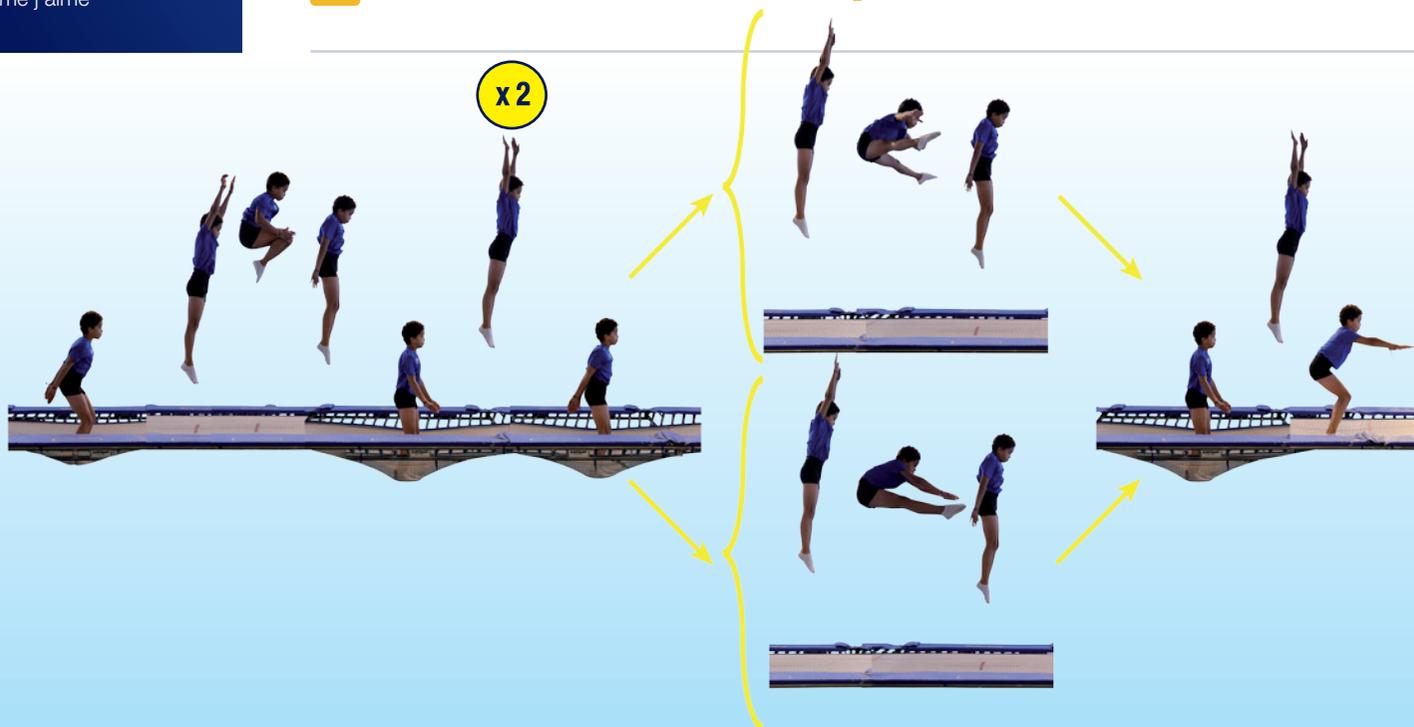
Maintenir les bras collés le long du corps durant au moins la moitié de l'enchaînement. Tête droite et placée. Conserver son sens de vrille.

Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Conserver les bras le long du corps durant **tout** l'enchaînement.



Description

Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 chandelles - Saut écart - Chandelle - STOP
Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 Chandelles - Saut carpé serré - Chandelle - STOP

Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart et saut carpé serré (jambes tendues).

Critère de réussite

Monter les bras dans toutes les figures et rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Enchaîner les 10 touches.



Description

Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 2 chandelles - Saut écart - STOP

Consignes

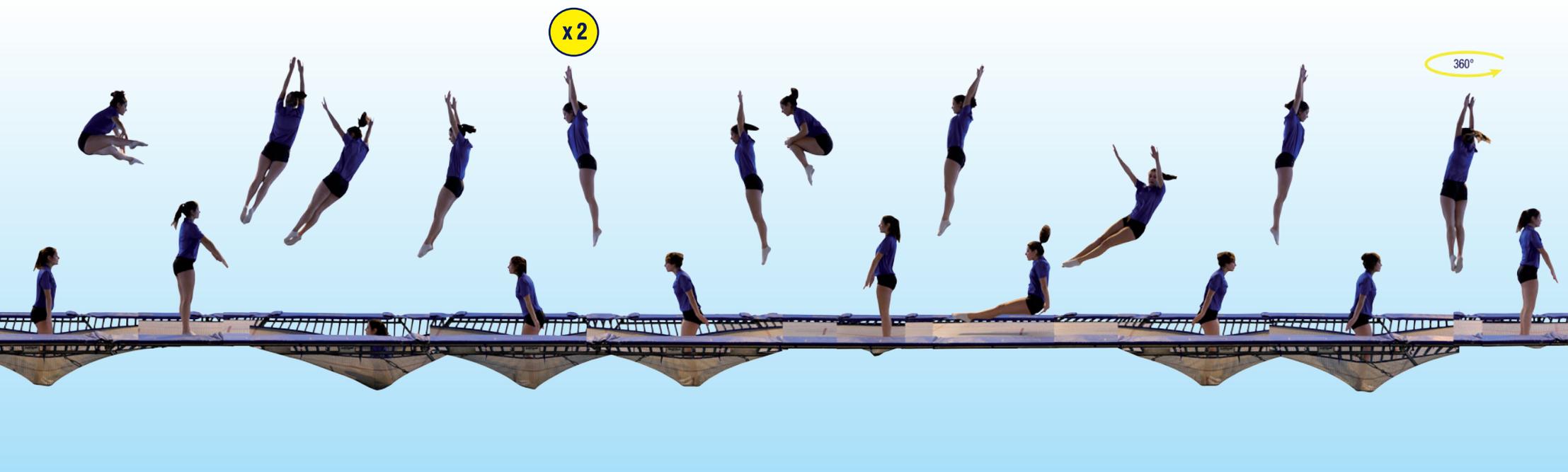
Monter ses bras au début de chaque touche. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues).

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments avec le même sens de vrille, en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire.



Description

Chandelle(s) d'élan - Saut écart - ½ vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - ½ vrille debout - 1 chandelle - Vrille - STOP

Consignes

Monter ses bras au début de chaque touche. Toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues), prendre ses genoux en saut groupé, .

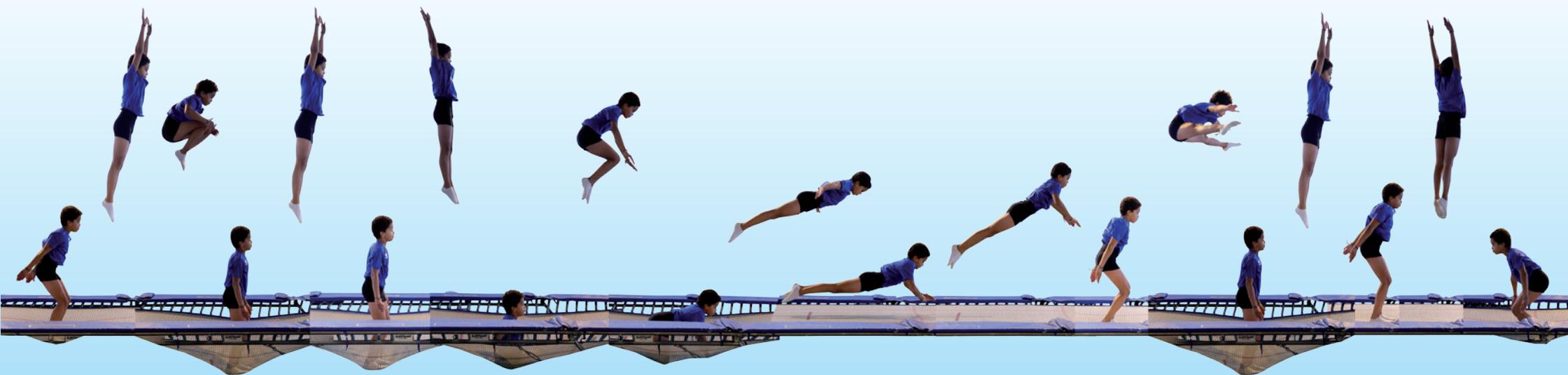
Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments avec le même sens de vrille, en restant dans la zone centrale de la toile.

Bonus

Saut écart - ½ vrille assis - Debout - **1 chandelle** - Saut groupé - Assis - ½ vrille debout - 1 chandelle - Vrille - chandelle.





Description

Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - Chandelle - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Chandelle - ½ vrille (180°) - STOP

Consignes

Monter ses bras au début de chaque touche. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues).

Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Saut groupé - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Vrille (360°) - STOP





Description

Assis - 1/2 vrille - 4 pattes - 1/2 vrille plat dos.

Consignes

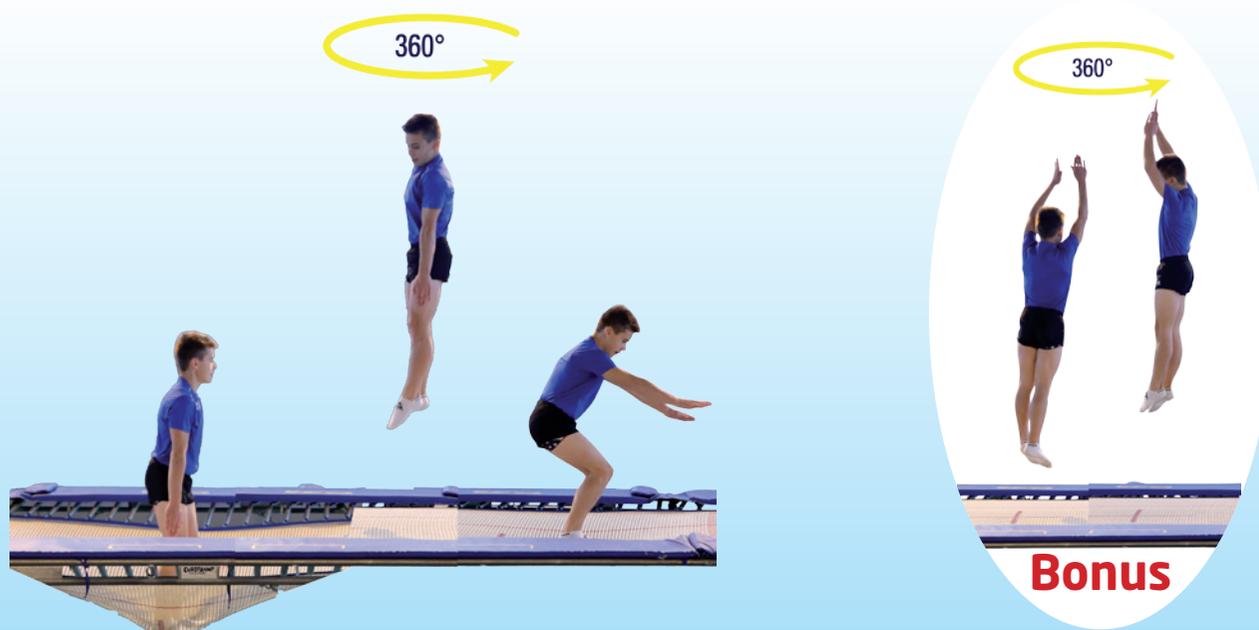
Enchaîner les figures en restant au centre de la toile.
Conserver le même sens de vrille.

Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant l'enchaînement et dans l'axe de trampoline.

Bonus

Conserver les bras tendus le long du corps dans la 2^{ème} 1/2 vrille et dans la réception plat dos.



Description

Chandelle(s) d'élan - Vrille (360°).

Consignes

Maintenir les bras le long du corps.
Rester au centre de la toile.

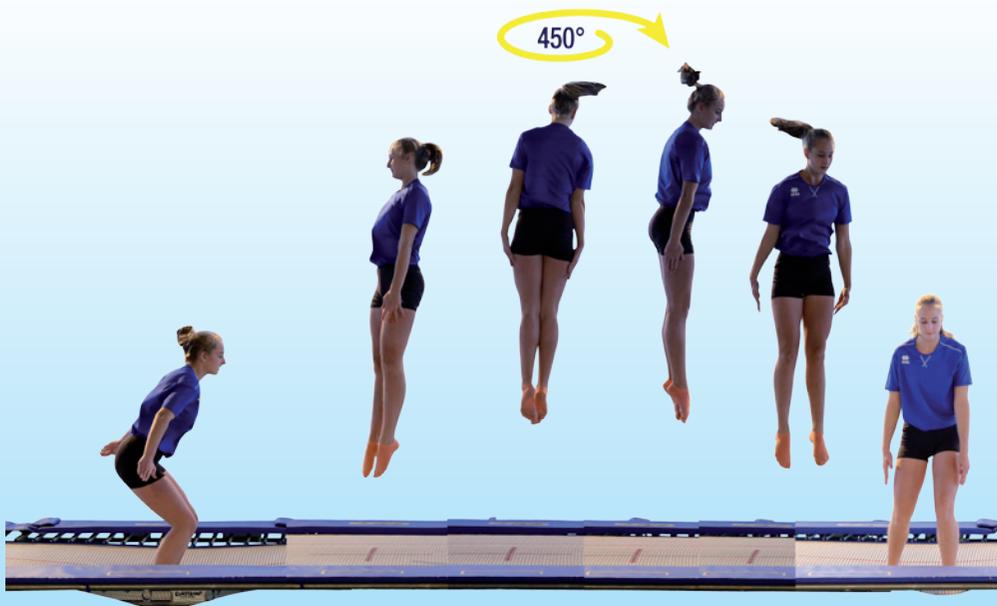
Critère de réussite

Réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus

Monter les bras en conservant le corps tendu.





Description

Chandelle(s) d'élan - 1 vrille $\frac{1}{4}$ (450°).

Consignes

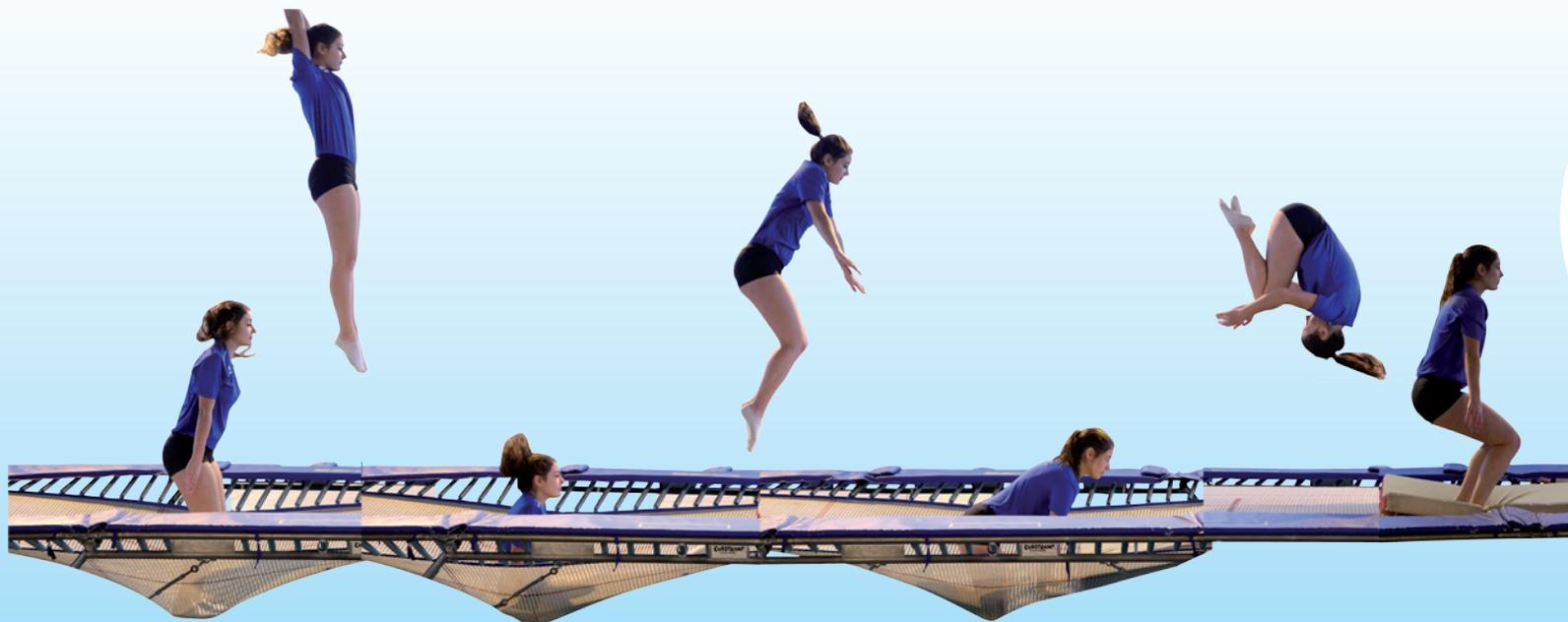
Maintenir les bras le long du corps.

Critère de réussite

Réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus

Monter les bras en conservant le corps tendu.



Description

Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Salto avant.

Consignes

Assis : placement du buste et des mains.

4 pattes avec le buste horizontal.

Déclencher le salto avant depuis le 4 pattes, avec les 4 appuis dans la toile.
Écarter légèrement les genoux pendant la rotation (prévention blessure).

Critère de réussite

Réaliser une rotation (avant) aérienne avec une réception équilibrée sur les pieds.

Bonus

Rotation en position groupée, les mains aux genoux.





Description

Réaliser un tombé ventre de l'arrêt sur un tapis.

Consignes

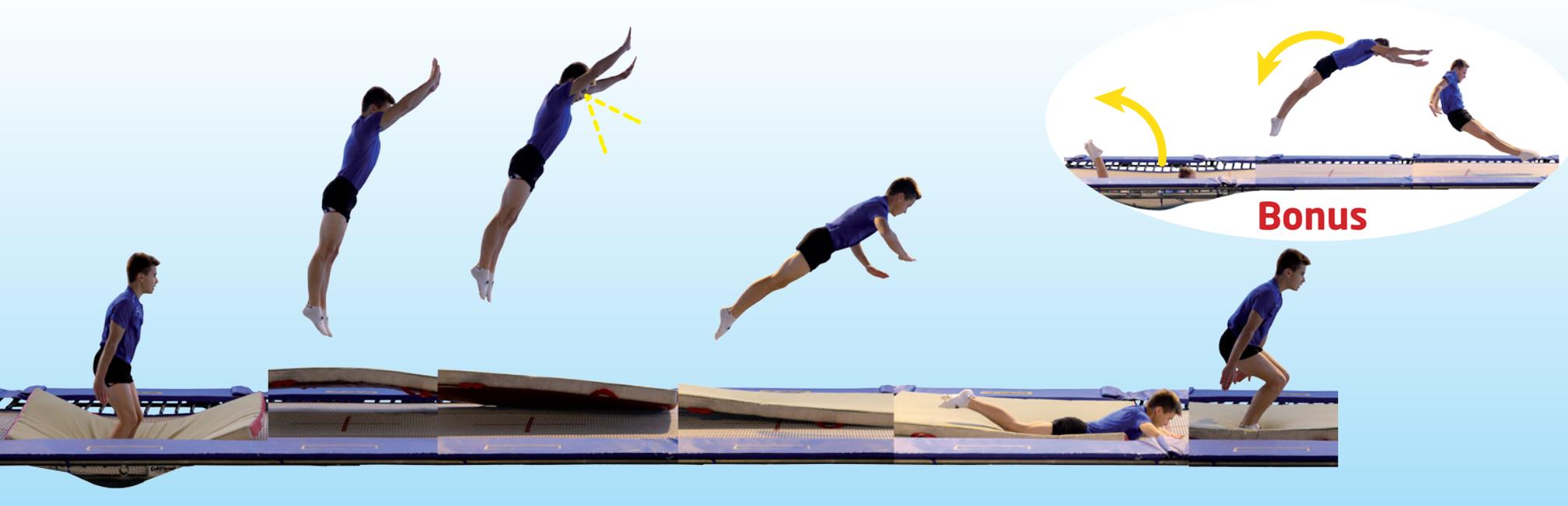
Départ de l'arrêt, rester sur place le ventre à la place des pieds.
Monter ses bras à l'impulsion.

Critère de réussite

Effectuer une réception simultanée du buste et des jambes sur le tapis de parade (pas de déplacement).

Bonus

Ventre (de l'arrêt) - Assis (sur tapis).



Description

Chandelle(s) d'élan - Tombé ventre - Debout.

Consignes

Sur un tapis de parade, 2 chandelles d'élan, monter les bras tendus aux oreilles. Rester sur place, le ventre à la place des pieds.

Critère de réussite

Corps tendu durant toute la figure, maîtrise de la réception ventre.

Bonus

2 chandelles - Tombé ventre - Assis



Description

Ventre - (placement du dos) ATR - Roulade avant.

Consignes

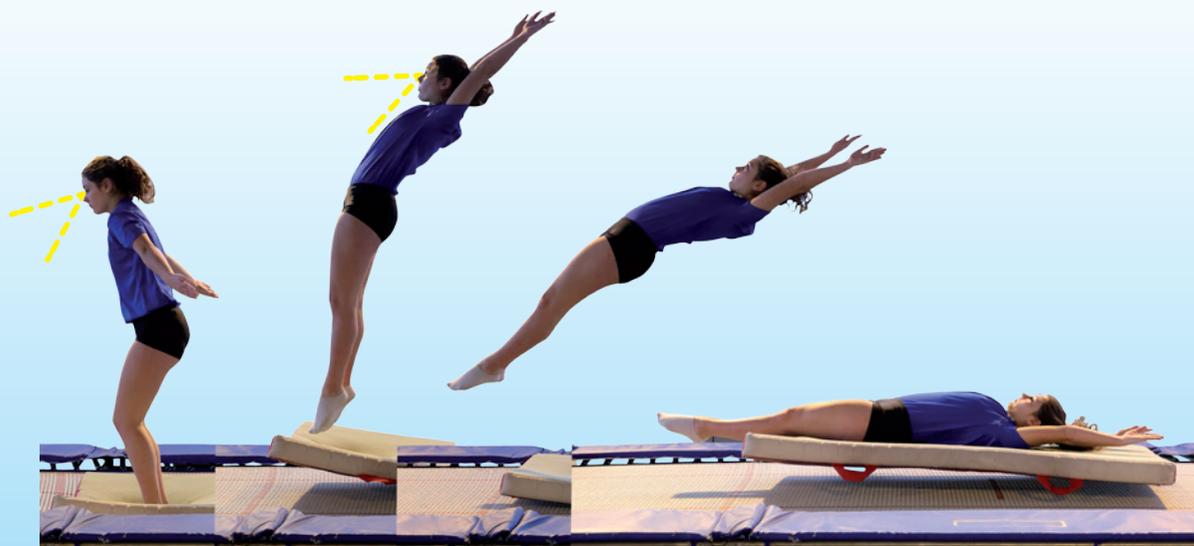
Sans élan (de l'arrêt) : Tomber ventre en reculant, réception sur le tapis.

Critère de réussite

Monter à l'ATR en placement du dos (groupé).

Bonus

Monter à l'ATR jambes tendues + plat dos.



Description

Tombé plat dos de l'arrêt.

Consignes

Départ sur un tapis de parade, lancer les bras vers le haut.
Effectuer un léger déplacement en arrière.
Regarder le tapis placé devant la toile.

Critère de réussite

Se réceptionner plat dos les bras tendus derrière la tête.

Bonus

S'allonger, s'aligner durant toute la phase aérienne (corps tendu).



Description

Chandelle(s) d'élan - Assis - Ventre - Assis

Consignes

Sur un tapis de parade, réception active en ventre pour tourner en arrière. Pousser sur les bras.

Critère de réussite

Se réceptionner assis buste incliné (20°).

Bonus

Passage du ventre à assis avec les jambes tendues (corps carpé).



Description

Pull-over (impulsion bas du dos).

Consignes

Réception en position de « l'œuf » (pieds fesses) sur le tapis de parade.
Tirer les genoux vers l'arrière.

Critère de réussite

Tourner dans l'axe et se réceptionner à 4 pattes.

Bonus

Tourner dans l'axe et se réceptionner sur les pieds.



Description

Tombé dos de l'arrêt.

Consignes

Sur un tapis de parade lancer les bras vers le haut et regarder devant soi. Léger déplacement vers l'arrière autorisé.

Critère de réussite

Alignement du corps, réception sur le dos, les jambes à la verticale.

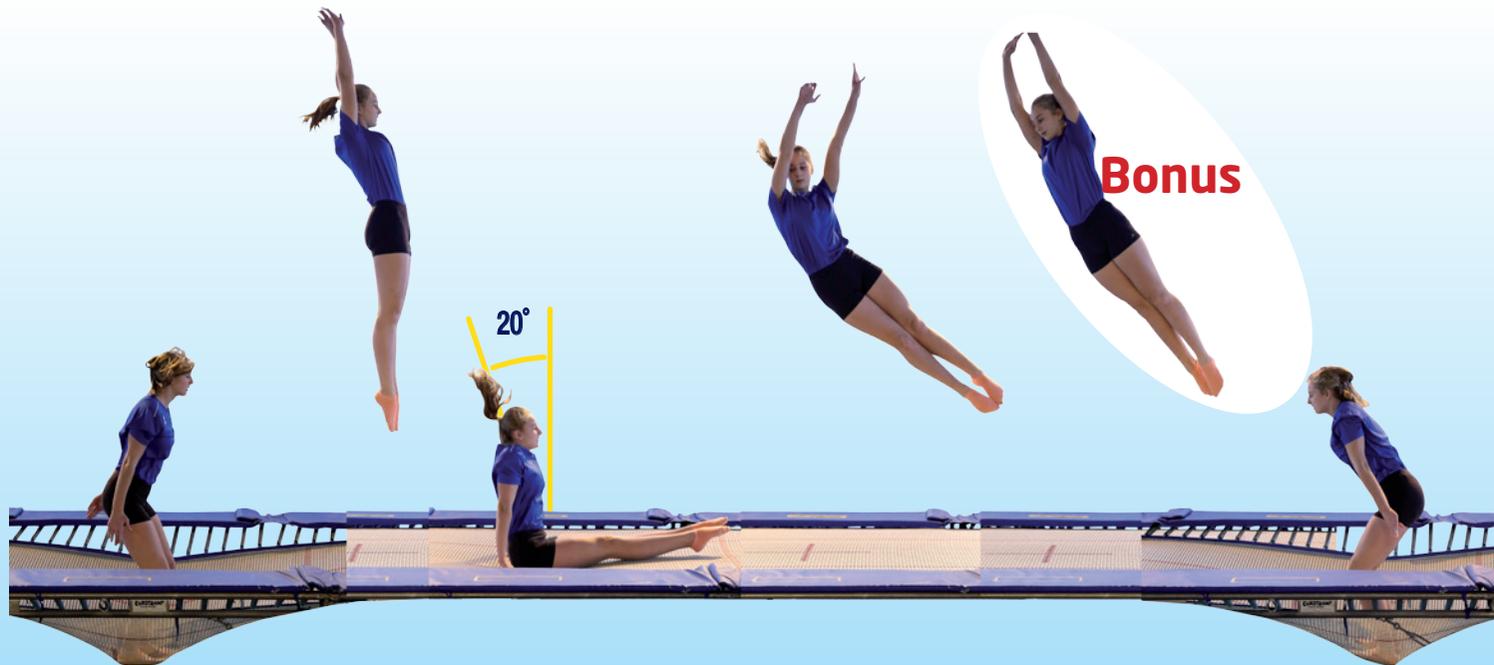
Bonus

Dos (de l'arrêt) retour debout (sur tapis).



Exercice 19 - Combiner vrille et rotation avant 1

TR Jaune



Description

Chandelle(s) d'élan - Tombé Assis - 1/2 vrille debout.

Consignes

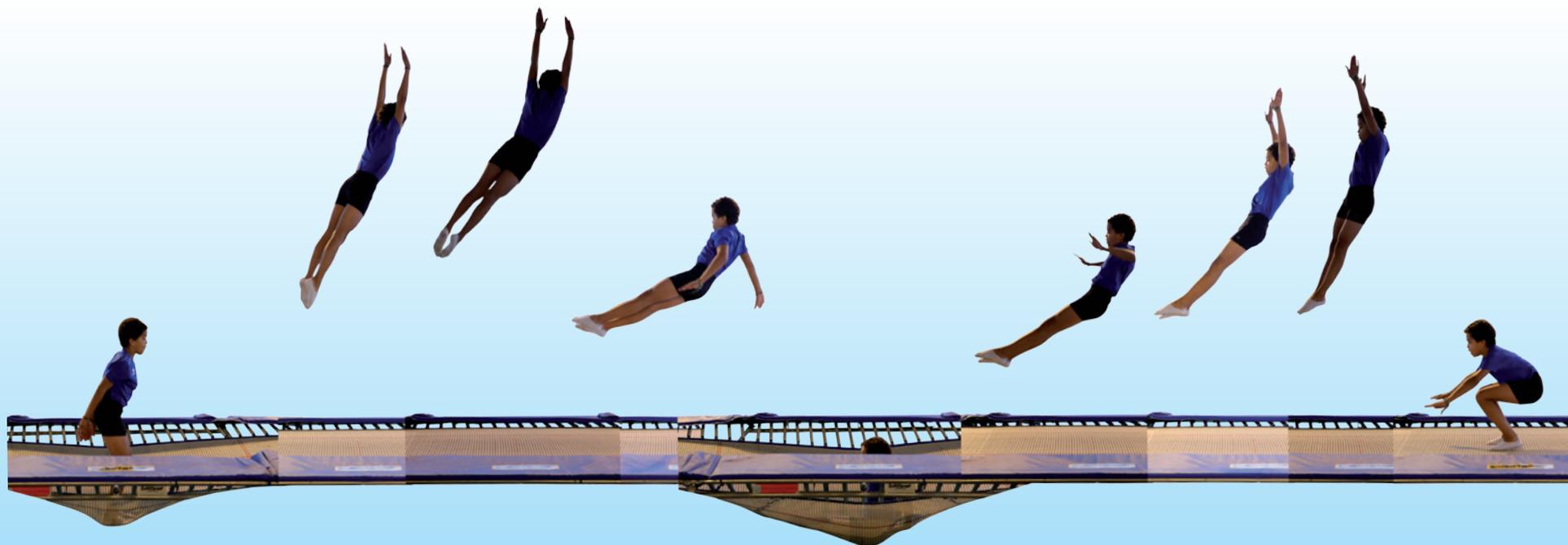
Déclenchement par les bras qui montent.
Réception assise dans le respect de la position.
Monter les bras pour le retour debout.

Critère de réussite

Déclencher la 1/2 vrille par les bras, avec une réception équilibrée à deux pieds.

Bonus

Corps allongé et incliné en l'air avant de s'asseoir et la 1/2 vrille bras et jambes tendus.



Description

Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille assis - Debout.

Consignes

Déclenchement par les bras qui montent.
Réception assise dans le respect de la position.
Monter les bras pour le retour debout.

Critère de réussite

Déclencher la 1/2 vrille par les bras et se réceptionner assis dans l'axe du trampoline.

Bonus

Alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches.