



L'ATR



Niveau 1A : Placement de dos





L'ATR



Niveau 1B : Placement de dos



Avancer les pieds et monter le bassin sans avancer les mains



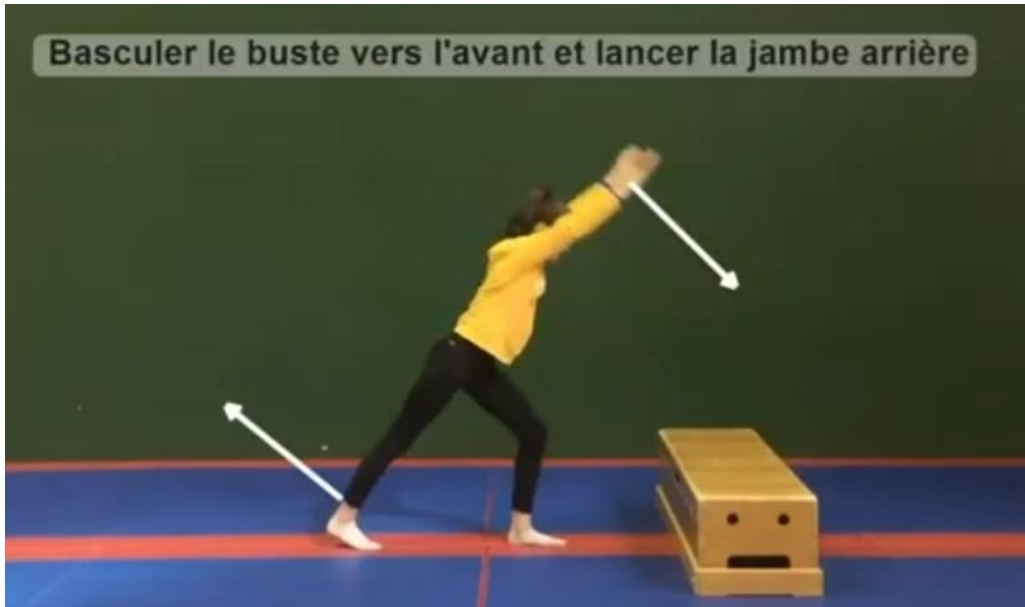
Lever une jambe





L'ATR

Niveau 2 : Ciseau de jambes sur élément surélevé





L'ATR

Niveau 3 : Monter contre un élément





L'ATR

Niveau 3b : Monter contre un élément

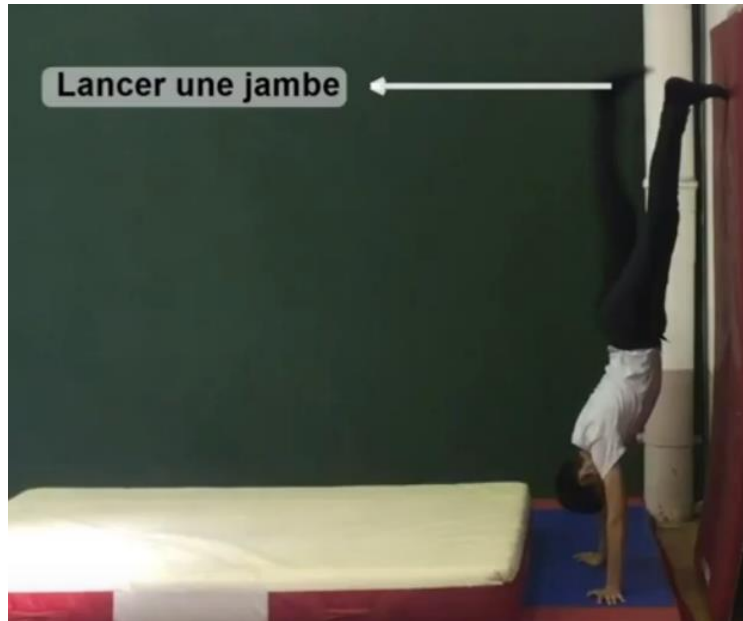




L'ATR



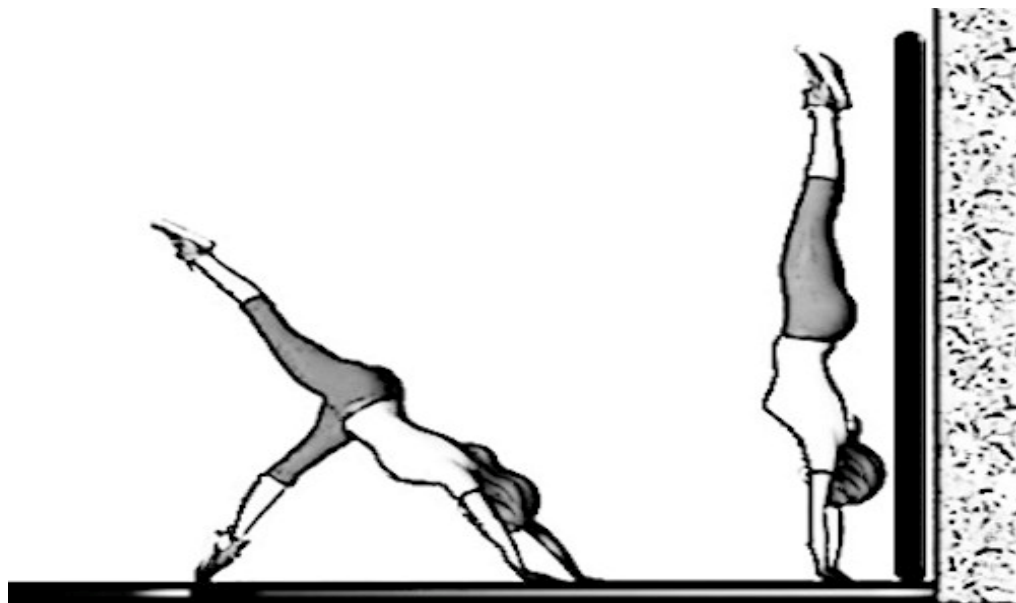
Niveau 4 : Tomber plat dos





L'ATR

Niveau 5 : ATR contre le mur



- Ce que j'observe:
- 1 - Lancer la jambe arrière vers le ciel et poser les mains près du mur
- 2 - Alignement mains-épaules-bassin-chevilles
- 3 - Bras et jambes tendus
- 4 - Position maintenue 3s





L'ATR

Niveau 6 : ATR au sol avec parade



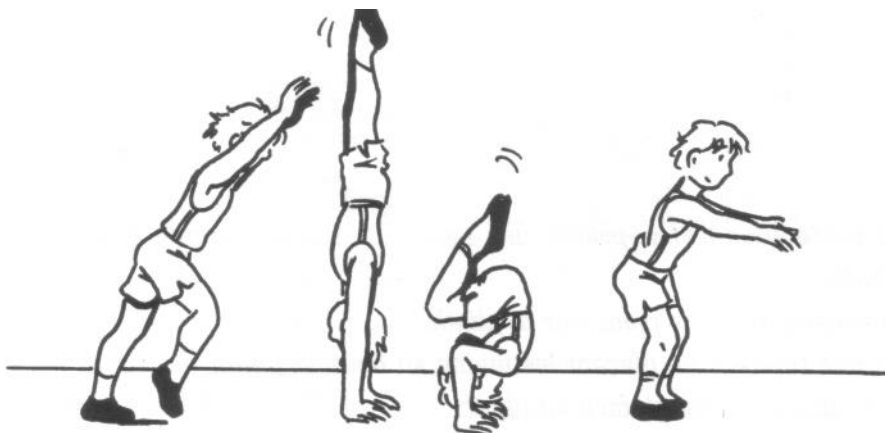
- Ce que j'observe:
- 1 - Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel
- 2 - Alignement mains-épaules-bassin-chevilles
- 3 - Bras et jambes tendus
- 4 - Position maintenue 3s





L'ATR

Niveau 7 : ATR + roulade



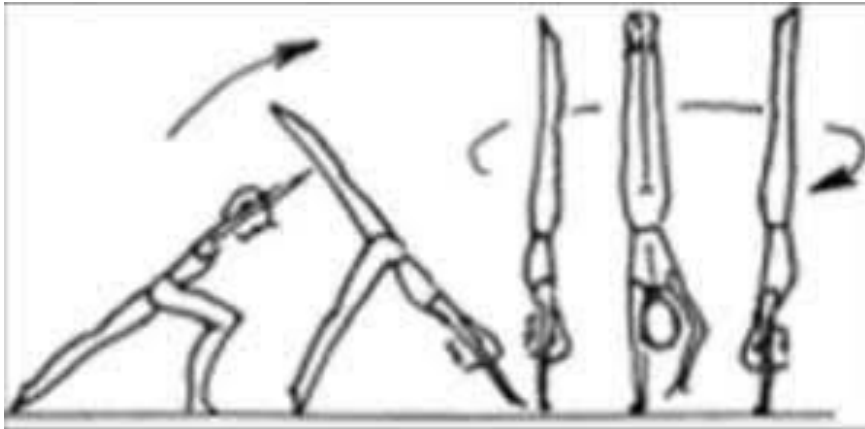
- Ce que j'observe:
- 1- Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel.
- 2- Position ATR maintenue 2s
- 3 – Grouper les jambes.
- 4 – Rouler pour revenir sur les pieds stables.





L'ATR

Niveau 8 : ATR 1/2 valse puis ATR Valse



- Ce que j'observe:
- 1- Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel.
- 2- Position ATR
- 3 – Tourner sur une main
- 4 – Revenir sur les 2 mains en ayant effectué un demi tour ou un tour complet.