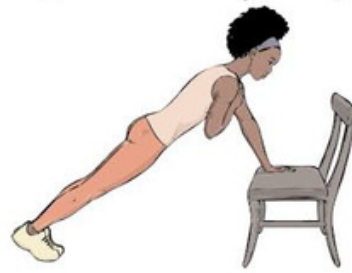


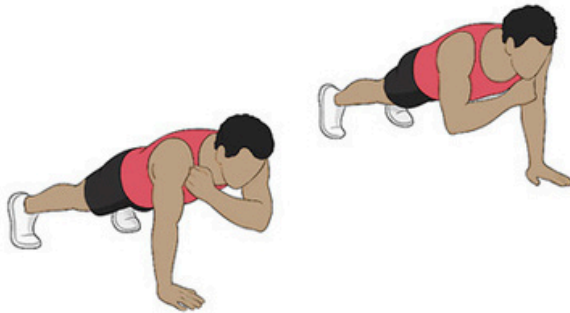


L'ATR

Educatifs vers le Niveau 1



Touche épaule sur chaise x10



Touche épaule au sol x10



Touche épaule sur chaise inversée x10



L'ATR



Niveau 1A : Placement de dos





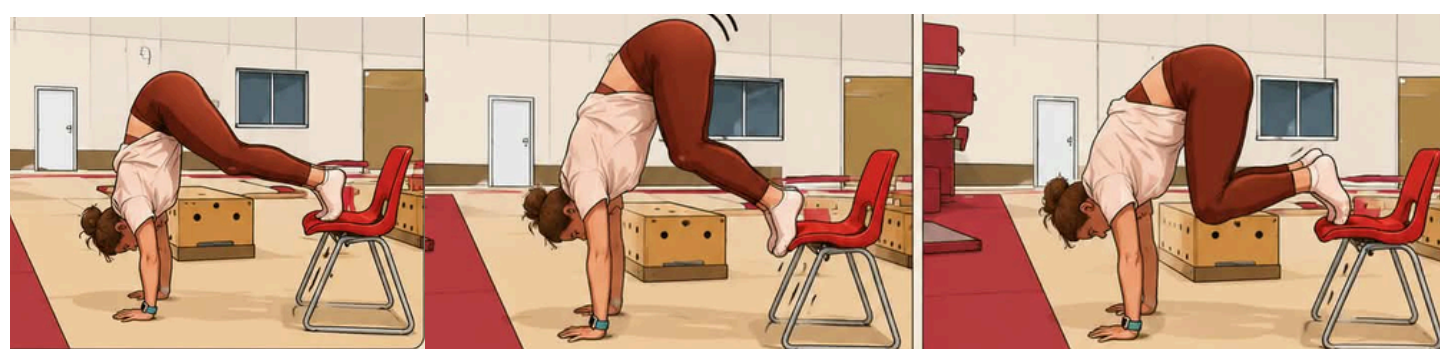
L'ATR

Educatifs vers Niveau 1B

Chapiteau : Monter 1 pied à la fois puis pieds joints



Placement de bassin : boule - chapiteau





L'ATR



Niveau 1B : Placement de dos



Avancer les pieds et monter le bassin sans avancer les mains



Lever une jambe



Lucie DAL

Photos : Ac- Nancy



L'ATR

Educatifs si difficultés niveau 1B

Toucher fesses x10 chaque jambes



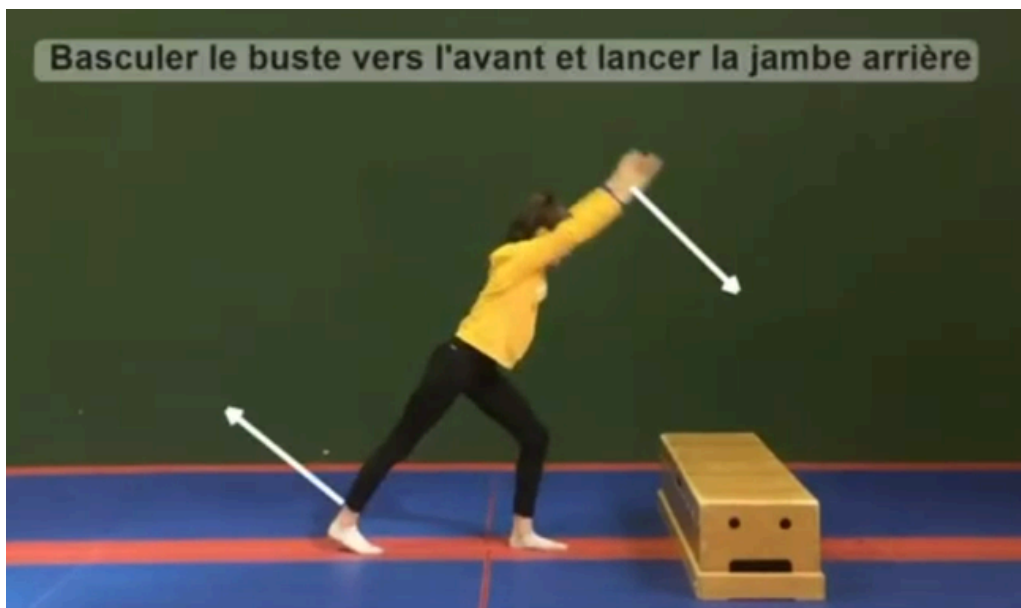
Chenilles : avancer les mains en restant gainer x5





L'ATR

Niveau 2 : Ciseau de jambes sur élément surélevé





L'ATR

Niveau 3 : Monter contre un élément



Photos : Ac- Nancy



L'ATR

Niveau 3b : Monter contre un élément

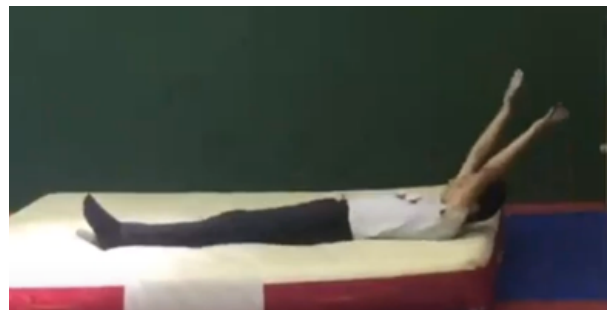
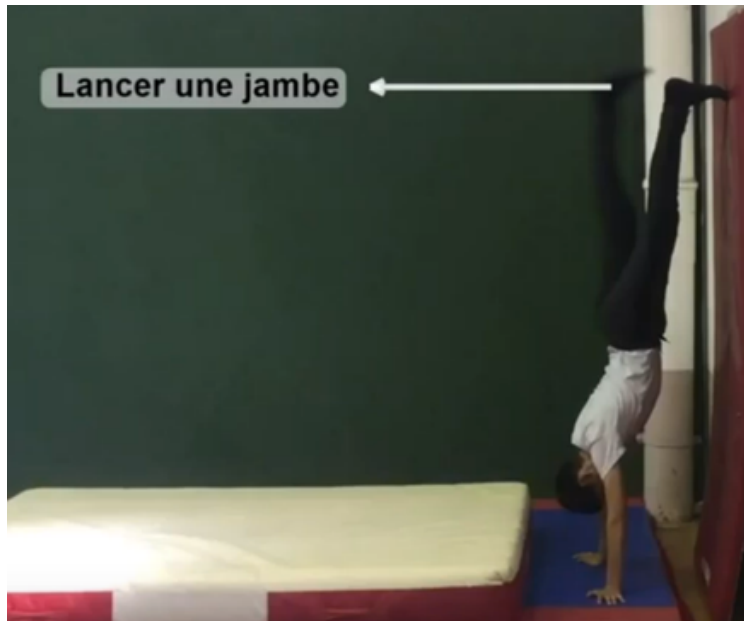




L'ATR



Niveau 4 : Tomber plat dos



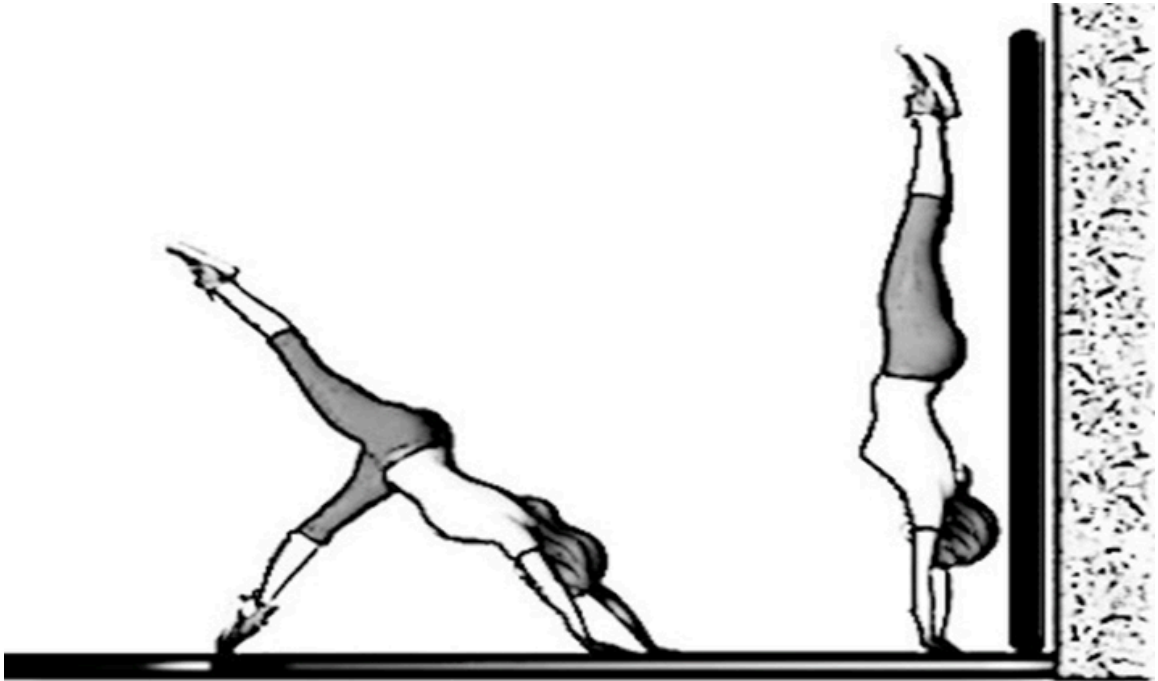
Lucie DAL

Photos : Ac- Nancy



L'ATR

Niveau 5 : ATR contre le mur



Lancer la jambe arrière vers le ciel et poser les mains près du mur



Alignement mains-épaules-bassin-chevilles



Bras et jambes tendus



Position maintenue 3s

Lucie DAL





L'ATR

Niveau 6 : ATR au sol



Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel



Alignement mains-épaules-bassin-chevilles



Bras et jambes tendus



Position maintenue 3s

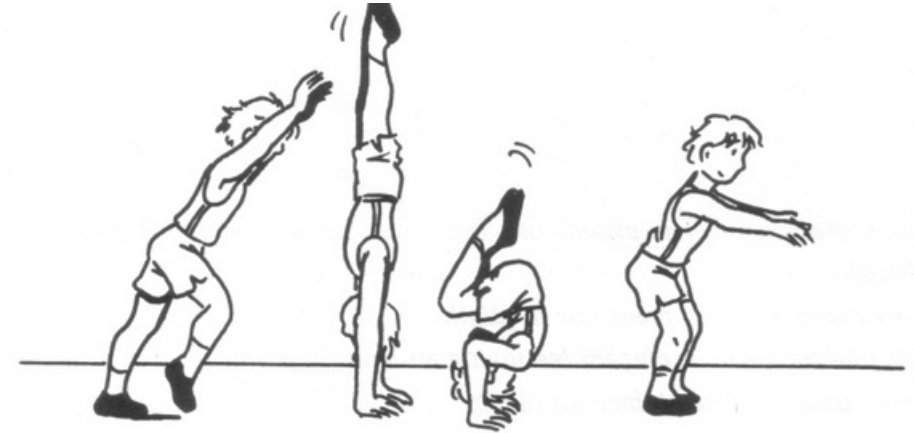
Lucie DAL





L'ATR

Niveau 7 : ATR + roulade



Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel



Position ATR maintenue 2s



Grouper les jambe et rentrer la tête



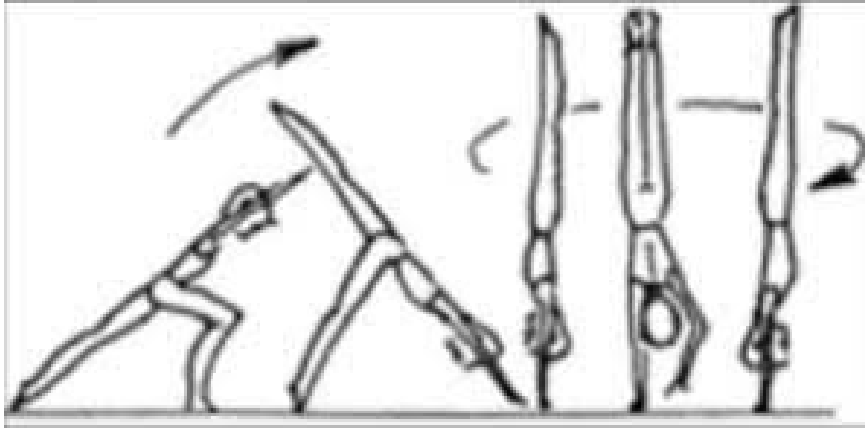
Rouler pour revenir sur les pieds stables





L'ATR

Niveau 8 : ATR ½ valse puis ATR Valse



Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel



Position ATR maintenue 2s



Tourner sur une main



Rester aligner tout le temps



L'ATR

Niveau 8bis : Marcher sur les mains



Jambes tendues, pointes des pieds vers le ciel



Rester aligner, pieds, bassins, épaules



Mains orientées sur le côté