



ROULADE AVANT

Niveau 1: Plan incliné - départ surélevé



Poser les mains à plat, devant en rentrant la tête (menton-poitrine)



Donner une impulsion avec les jambes



Rouler dans l'axe, sur la nuque, puis sur le dos rond en restant en boule. LE FRONT NE TOUCHE PAS LE SOL!



Arriver stable sur les pieds (immobile 2 secondes, sans l'aide des mains)



ROULADE AVANT

Niveau 2: Sur plan incliné départ sol



Départ debout



Poser les mains à plat, devant en rentrant la tête (menton-poitrine)



Donner une impulsion avec les jambes



Rouler dans l'axe, sur la nuque, puis sur le dos rond en restant en boule. LE FRONT NE TOUCHE PAS LE SOL!



Arriver stable sur les pieds (immobile 2 secondes, sans l'aide des mains)



ROULADE AVANT

Niveau 3 : Au sol en contrehaut



Départ debout



Poser les mains à plat, devant en rentrant la tête (menton-poitrine)



Donner une impulsion avec les jambes



Rouler dans l'axe, sur la nuque, puis sur le dos rond en restant en boule. LE FRONT NE TOUCHE PAS LE SOL!



Arriver stable sur les pieds (immobile 2 secondes, sans l'aide des mains)



ROULADE AVANT

Niveau 4 : Au sol



Départ debout



Poser les mains à plat, devant en rentrant la tête (menton-poitrine)



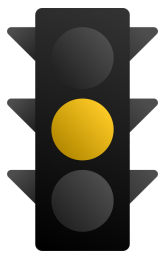
Donner une impulsion avec les jambes



Rouler dans l'axe, sur la nuque, puis sur le dos rond en restant en boule. LE FRONT NE TOUCHE PAS LE SOL!



Arriver stable sur les pieds (immobile 2 secondes, sans l'aide des mains)



ROULADE AVANT

Niveau 4 : Au sol- roulade/saut/roulade



Départ debout



Réaliser la roulade en respectant les critères précédents



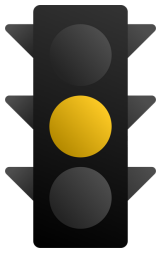
Saut, impulsion avec main en l'air.



Réception rapide et enchainement seconde roulade

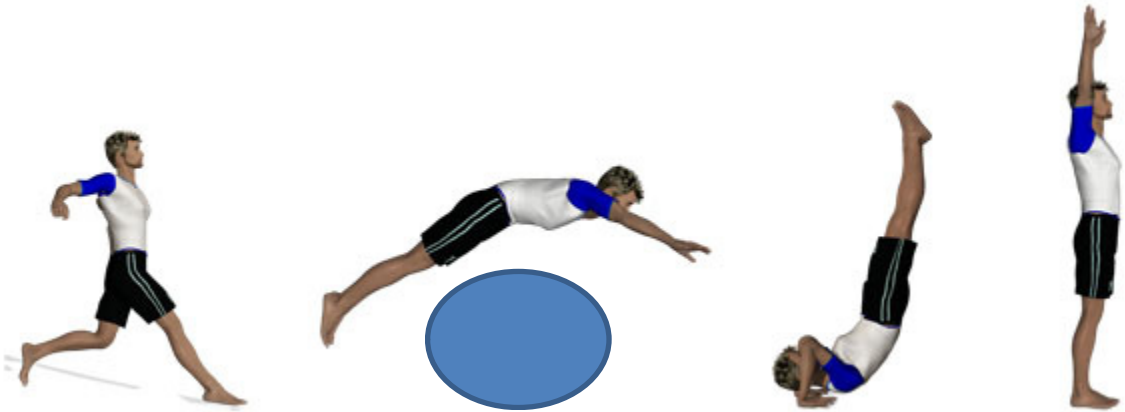


Réception après second saut, stable.



ROULADE AVANT

Niveau 5 : Au dessus d'un obstacle surélevé



Course courte devant l'obstacle



Impulsion deux pieds



Pose des mains derrière l'obstacle.



Rotation, en respectant les critères de la roulade



Réception stable pieds joints ou en fente avant.