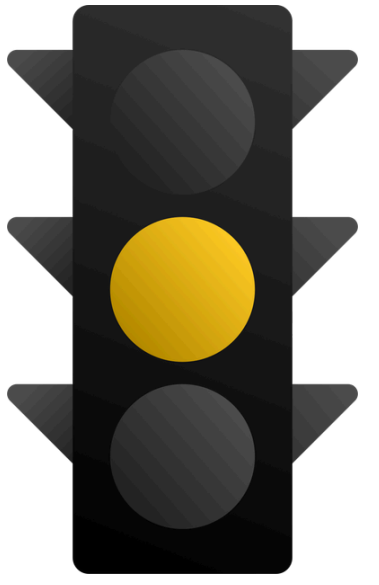


MINI-TRAMPOLINE ATR



1

ATR - Placement dos



Départ sur le MT – pousser avec les deux pieds.

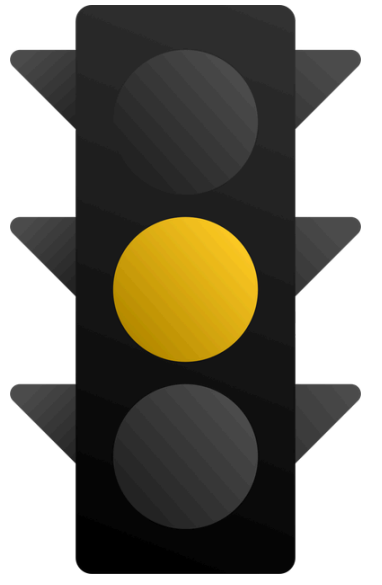


Réaliser 2 à 3 placements du dos puis monter les jambes à la verticale, tête entre les bras.

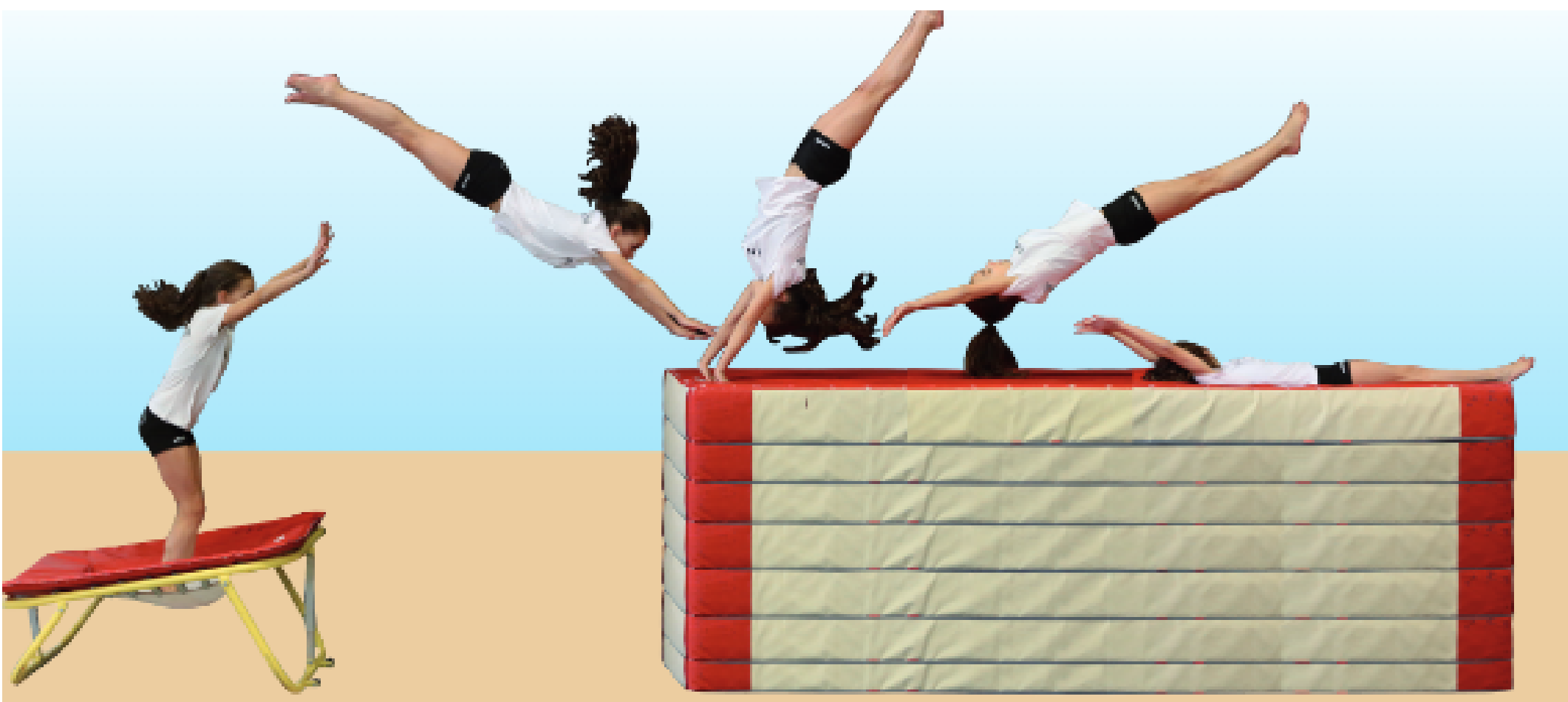


Le corps reste gainée et la réception s'effectue plat dos

MINI-TRAMPOLINE ATR



2 ATR avec réception plat dos



Appel pieds joints

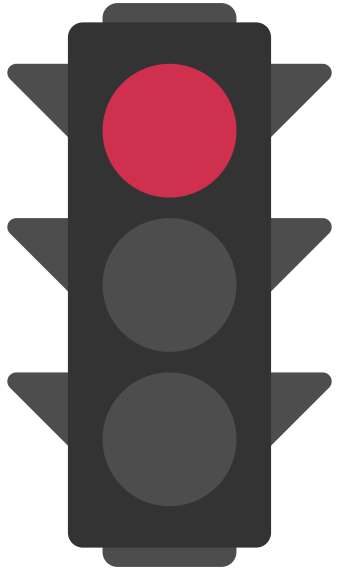


Bras qui vont chercher loin devant sur le tapis. Le regard est orienté là où sont posées les mains.



Le corps reste gainée pendant la rotation et jusqu'à la réception plat dos.

MINI-TRAMPOLINE ATR



3

ATR plat dos réception surélevée



Appel pieds joints

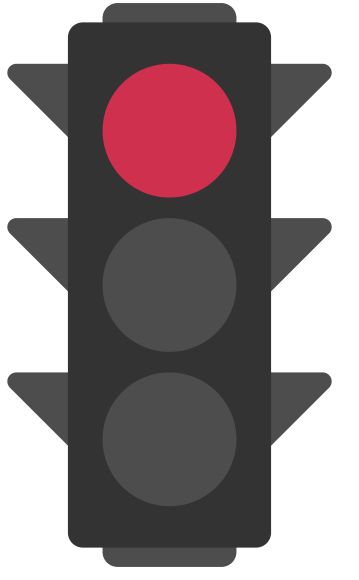


Bras qui vont chercher loin devant sur le tapis. Le regard est orienté là où sont posées les mains.



Le corps reste gainée pendant la rotation et jusqu'à la réception plat dos.

MINI-TRAMPOLINE ATR



4

Lune



Appel pieds joints



Bras qui vont chercher loin devant sur le tapis. Le regard est orienté là où sont posées les mains.



Le corps reste gainée pendant la rotation et jusqu'à la réception sur les deux pieds