

Gymnastique

Tourner

Roulade Arrière

Elément : Roulade arrière plan incliné

NIVEAU A

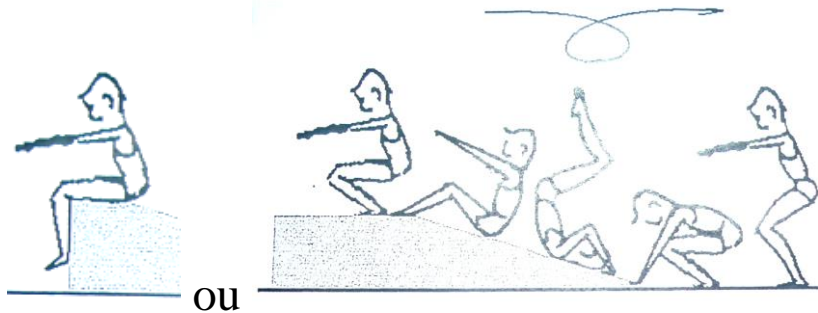
Gymnastique

Tourner

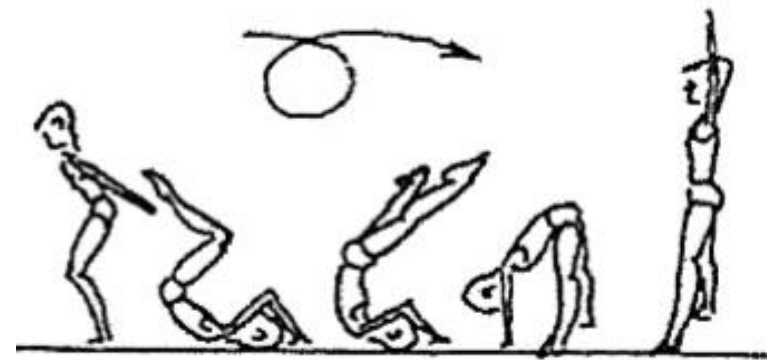
Roulade Arrière

Elément : Roulade arrière jambes écart

NIVEAU B



ou

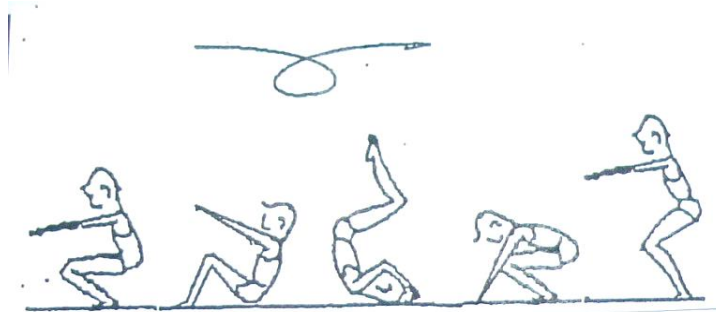


Début :	Assis ou accroupi sur le plan incliné
Action :	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les mains aux oreilles. • Coller le menton à la poitrine. • Faire le dos rond. • Poser les mains à plat au sol de chaque côté de la tête. • Rester en boule (genoux-poitrine et talons-fesses). • Pousser fort sur les mains.
Fin :	Arrivée accroupie sur les pieds serrés.
Élément réussi si :	La roulade est réalisée dans l'axe.

Début :	Debout jambes serrées.
Action :	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les mains aux oreilles. • Coller le menton à la poitrine. • Faire le dos rond. • Poser les mains à plat au sol de chaque côté de la tête. • Ecarter les jambes tendues. • Pousser fort sur les mains.
Fin :	Arrivée debout jambes tendues écartées.
Élément réussi si :	Les jambes restent bien tendues.

Elément : Roulade arrière classique

NIVEAU C



Début :	Debout jambes serrées.
Action :	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les mains aux oreilles. • Coller le menton à la poitrine. • Faire le dos rond. • Poser les mains à plat au sol de chaque côté de la tête. • Rester en boule (genoux-poitrine et talons-fesses). • Pousser fort sur les mains.
Fin :	Arrivée debout jambes fléchies serrées.
Élément réussi si :	La roulade arrière est réalisée dans l'axe.

Elément : Roulade arrière tendue

NIVEAU D



Début :	Debout jambes tendues et serrées.
Action :	Engager une roulade arrière rapide jambes tendues et serrées . Pousser fort pour se relever.
Fin :	Arrivée debout jambes tendues serrées.
Élément réussi si :	Les jambes restent bien tendues et serrées.