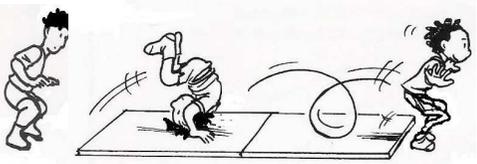
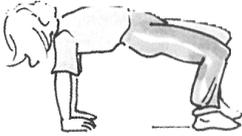
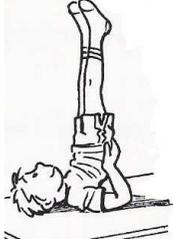
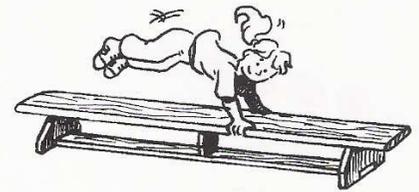
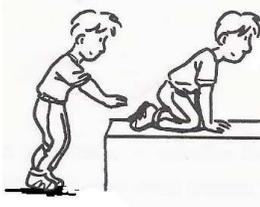
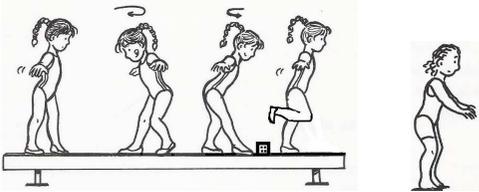


Groupe 3 : _____

Vignettes à découper :

Ordre d'actions imposées : - Rouler – S'équilibrer au sol - Franchir – S'équilibrer sur la poutre + éléments de liaison à trouver

Rouler →	S'équilibrer au sol →	
		
Franchir →	Franchir →	S'équilibrer sur la poutre →
		

Exemples de quelques éléments de liaison

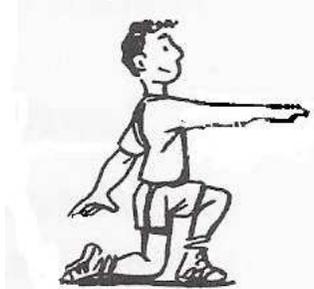
Mouvement jambes en fente avant



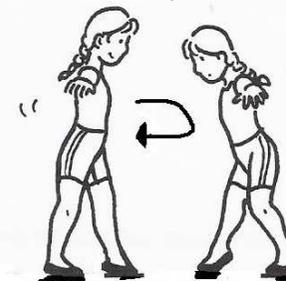
Mouvements de bras debout



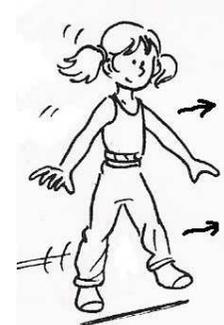
Mouvement de bras un genou au sol



Demis tours et tours simples (sans saut)



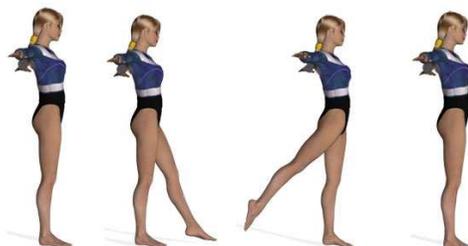
Pas chassés



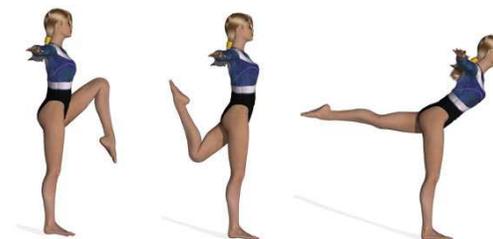
Demi-tour avec saut



Pas avant



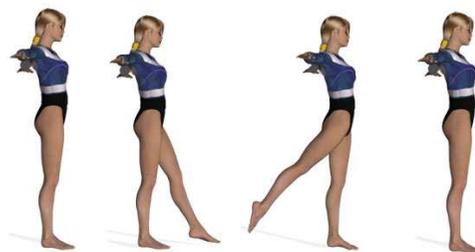
Mouvement planche avant



Demi-tour sur un pied



Arabesque



Attitude poutre



