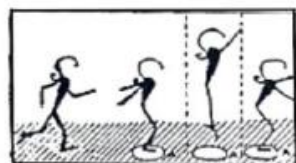
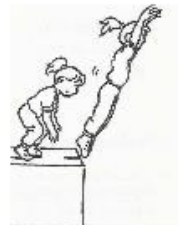
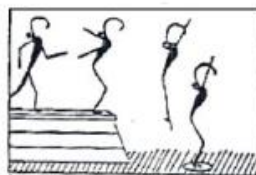


# SAUTER HAUT

Au sol ou de la poutre, du plinth



Simple, équilibré  
sans rotation



Avec genoux hauts



Avec 1/4 de tour



Avec 1/2 tour



Avec un tour complet  
départ au sol ou d'une petite hauteur



Critères de réussite :

- je maintiens l'équilibre de la réception pendant 3 secondes
- je réussis 3 fois de suite chaque action
- suite à la réception équilibrée, j'enchaîne sur une ou des autres actions