

ENCHAINEMENT

Élaborer un enchaînement comportant un élément de chaque famille :

EQUILIBRES

Fente avant
Pointe avant
Pointe arrière
Equilibre quadrupédique
Chandelle

APPUIS

Saut de lapin
Ruade
Appui facial
Appui Tendu Renversé

ROTATIONS

Roulade avant
Roulade arrière
Roulade Plombée
Roulade Écart
Roue

SAUTS

Saut
Saut $\frac{1}{4}$ de tour
Saut $\frac{1}{2}$ tour
Saut Groupé

Entre les figures, vous devez rajouter un élément de liaison. Voici quelques propositions d'élément de liaison :

- Accroupi
- Arrivée à genoux, $\frac{1}{4}$ tour à genoux
- Fente en avant, arrière
- Un pas, ou plusieurs
- Saut pieds joints
- Lancer de jambe
- Pas chassés latéraux, avant