

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

N° 1



présentation



saut de lapin



accroupi



roulade avant



arrivée ¼ tour



ruade



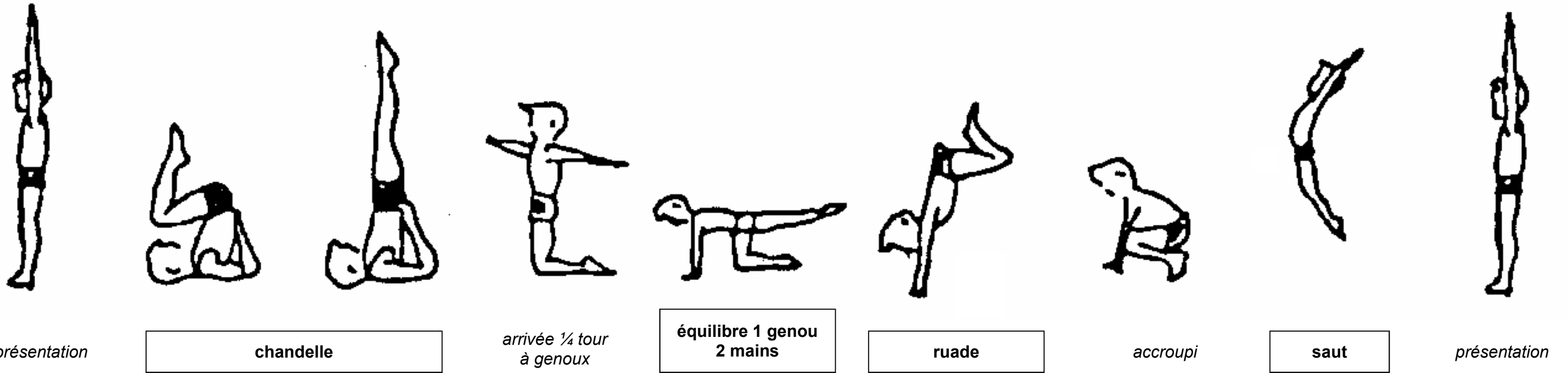
accroupi



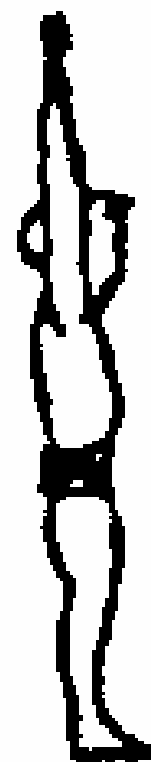
présentation

<p>saut de lapin</p>	<p>jambes serrées (genoux et pieds) et déplacement effectif</p>
<p>roulade avant</p>	<p>jambes serrées, se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)</p>
<p>arrivée ¼ tour</p>	<p>équilibre genoux</p>
<p>ruade</p>	<p>élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes</p>
<p>Présentation et enchaînement</p>	<p>une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)</p>

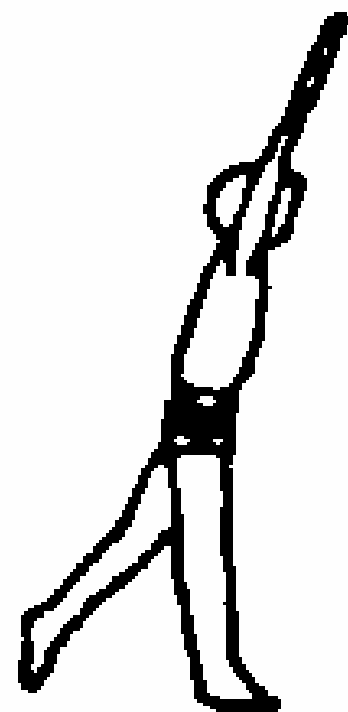
N° 2



chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
équilibre 1 genou 2 mains	dos plat, bras et jambes tendus
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
saut	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)



présentation



pointé arrière



accroupi



roulade avant

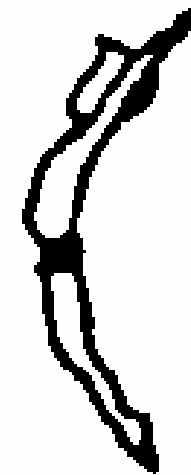
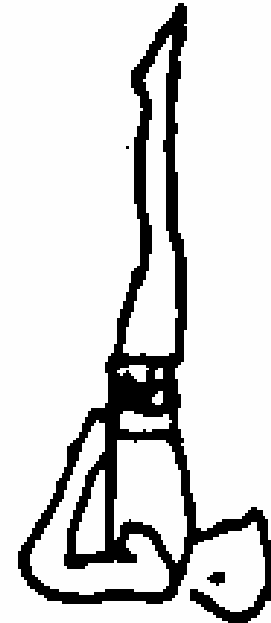
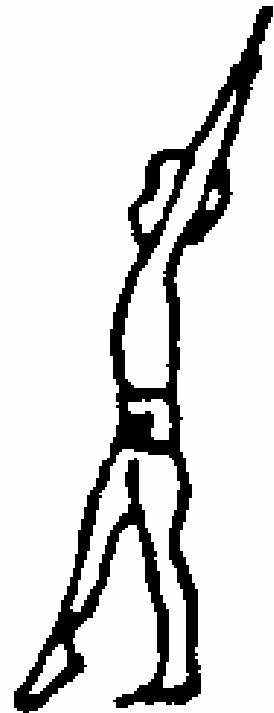


saut



présentation

pointé arrière	alignement jambes, tronc, bras
roulade avant	jambes serrées, se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
saut	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
enchaînement roulade et saut	aucun arrêt marqué entre roulade et impulsion
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)



présentation

pointé avant

chandelle

accroupi

saut

présentation

pointé avant	corps gainé (monter les bras puis tendre la jambe), pointe de pieds au sol
chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
chandelle	se relever de la chandelle jambes serrées et sans l'aide des mains
saut	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)



présentation

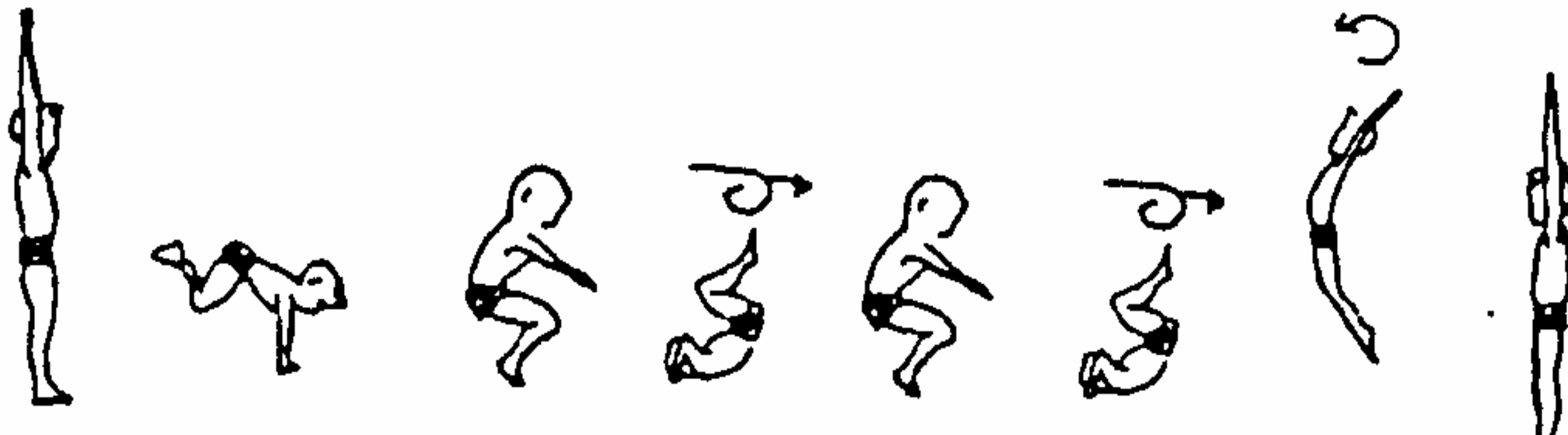
saut de lapin

2 roulades avant enchaînées

présentation

saut de lapin	jambes serrées (genoux et pieds) et déplacement effectif
roulades avant	garder les genoux et les pieds serrés
roulades avant	se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
roulades avant	aucun arrêt marqué entre les roulades
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)

N° 6



présentation

saut de lapin

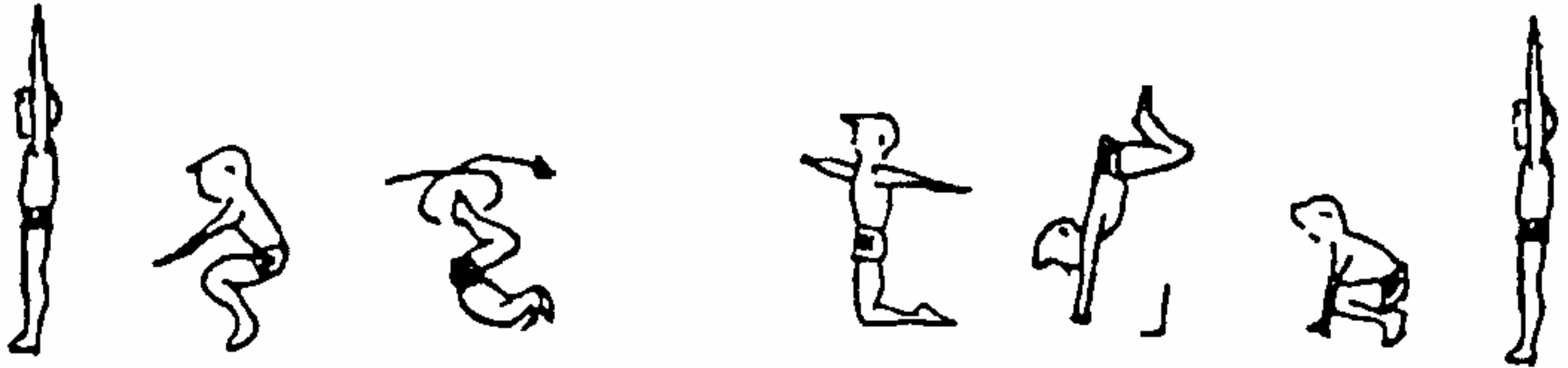
2 roulades avant enchaînées

saut 1/2 tour

présentation

saut de lapin	jambes serrées (genoux et pieds) et déplacement effectif
roulades avant	garder les genoux et les pieds serrés se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
roulades avant	aucun arrêt marqué entre les roulades
saut 1/2 tour	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)

N° 7



présentation

accroupi

roulade arrière	arrivée à genoux	ruade
------------------------	-------------------------	--------------

accroupi

présentation

roulade arrière	genoux et pieds serrés ; mains de part et d'autre des oreilles
roulade arrière	rouler en arrière sur une ligne et ne pas sortir de cet axe
arrivée à genoux	tronc et jambes alignés
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)

N° 9



présentation

pointé arrière

accroupi

roulade arrière

arrivée accroupi

saut 1/4 tour

présentation

pointé arrière	alignement jambes-tronc-bras
roulade arrière	genoux et pieds serrés ; mains de part et d'autre des oreilles rouler en arrière sur une ligne et ne pas sortir de cet axe
arrivée accroupi	rester équilibré
saut 1/4 tour	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)



présentation



pointé arrière



accroupi



roulade avant



saut 1/4 tour



chandelle



arrivée 1/4 tour genoux



ruade



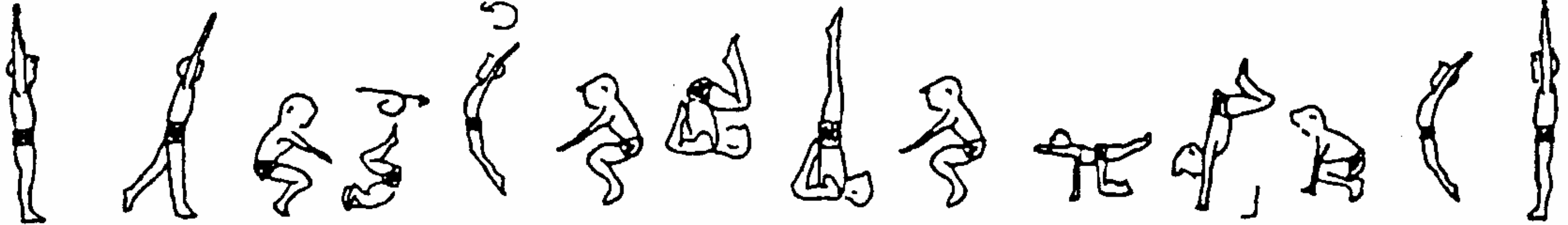
ruade



présentation

roulade avant	jambes serrées, se relever sans les mains (<i>tolérer une pose très momentanée des mains</i>)
saut 1/4 tour	impulsion effective et réception équilibrée se font au même endroit
chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
ruade	élévation du bassin à au moins 45°, ne pas détendre les jambes
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)

N° 17



présentation

pointé
arrière

accroupi

roulade
avant

saut 1/2 tour

chandelle

accroupi

équilibre genou
et main opposés

ruade

accroupi

saut

présentation

enchaînement roulade avant et saut 1/2 tour	pas d'arrêt marqué entre les 2 éléments
chandelle	bassin au-dessus de la tête, jambes tendues
équilibre genou et main opposés	dos plat, bras et jambe tendus
enchaînement ruade et saut	pas d'arrêt marqué entre les 2 éléments
présentation et enchaînement	une présentation debout, bras tendus en V est exigée en début et en fin d'enchaînement pas d'interruption ou d'hésitation pendant le mouvement sauf pour les équilibres tenus 3 secondes (compter jusqu'à 5)