

BARRES PARALLELES

Rehausser sous la barre avec un banc + tapis ou un couvercle de caisson - régler l'espace des barres - adapter aux enfants



Appui et balancé à l'appui



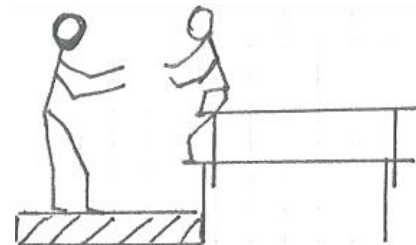
Monter à l'appui bras tendu
Les balancés doivent être de courte durée

Chat



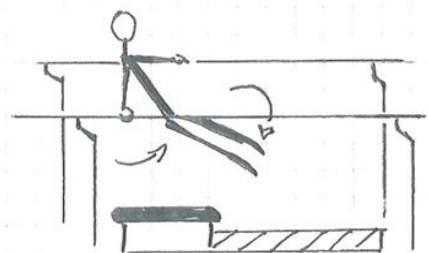
avant, arrière, de côté

Saut

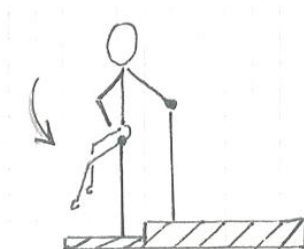


BARRES ASYMETRIQUES

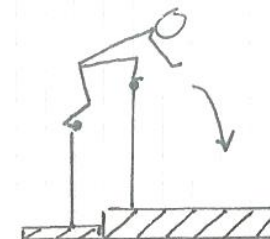
Appui et balancé



Arrivée après l'appui



Saut dans gros tapis



MOUTON OU CAISSON

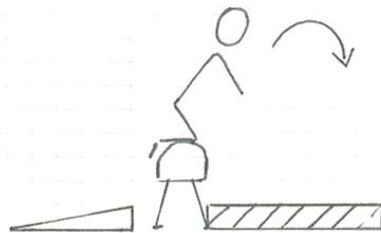
Assurer toujours depuis devant - régler la hauteur (angle droit avec l'enfant)

Saut d'appui



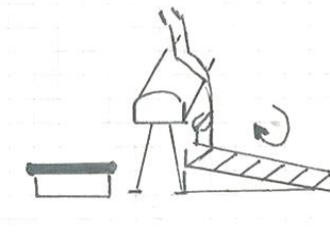
Lever les hanches
Bras tendus

Saut sur les genoux



Retenir aux épaules

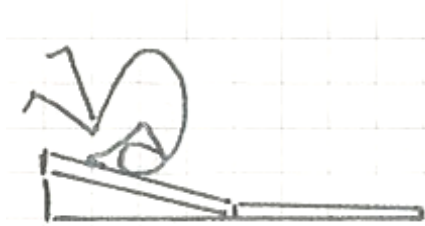
Rouler



Hisser à plat ventre
Rouler en avant

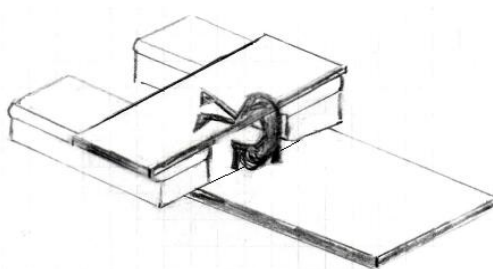
SOL

Roulade avant



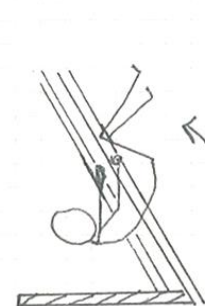
Aider à la nuque et aux fesses

Roulade entre deux caissons

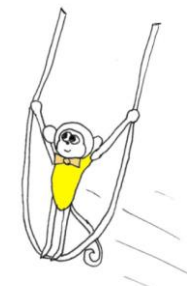


PERCHES

Culbute arrière

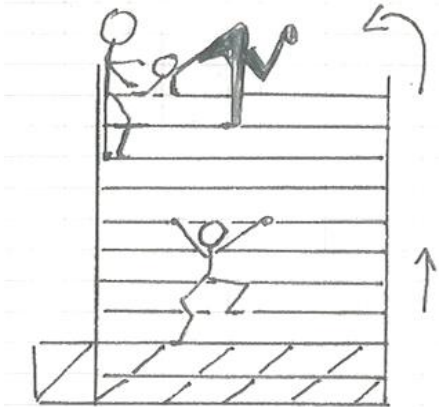


Saisir 2 perches hauteur poitrine, tourner



ESPALIERS

Grimper, se tourner, sauter

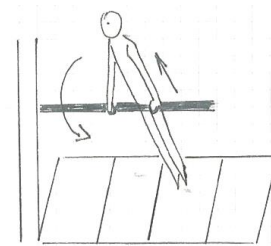


Assurer tout en haut - aider à tourner

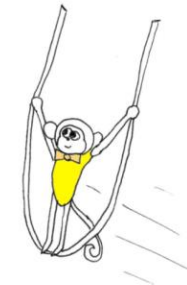
RECK

Régler à hauteur poitrine

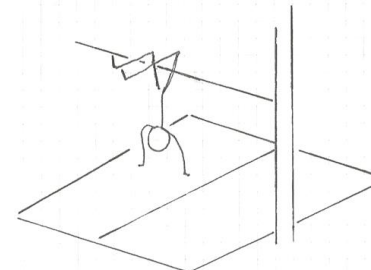
Saut appui - perroquet



Bras tendus - tête haute



Cochon pendu

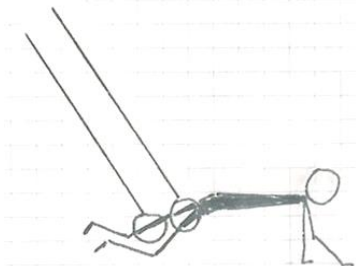


Assurer les mollets

ANNEAUX

Hauteur minimale

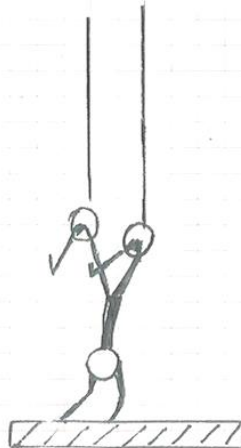
Le crocodile



Cuisses dans les anneaux avancer dos plat, mains au sol

Hauteur épaule

Cochon pendu

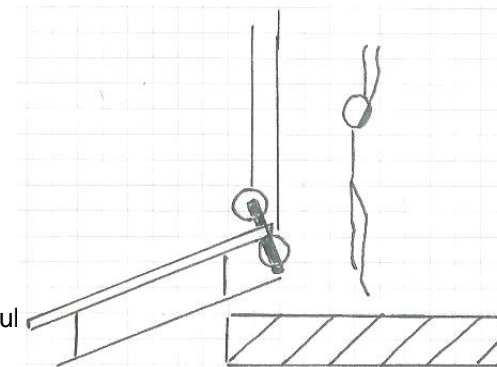


Tourner en arrière



Tourner en arrière en restant en bouc
Genoux soulevés vers la poitrine

Equilibre



Grimper sur le banc fixé aux anneaux et sa