

2009/2012

		SOL	ARCONS	ANNEAUX	BARES
Elt		Ecrasement facial 2"	faux ciseau avant	simultané	établissement arrière
Figurine					
Elt		saut pirouette (1/2 t ou 1/1 t)	1/2 cercle (sans sortir)	poirier 2"	sortie en 1/2 valse
Figurine					
Elt		équerre (jb écartées ou serrées) 2"	déplacement latéral "casse noisette"	ATR en force marqué et descente contrôlée à l'appui ou en chandelle	rouleau avant
Figurine					
Elt		roulade ar ATR	sortie faux ciseau		ATR en force jambes écartées 2"
Figurine					
Elt		roue	sortie 1/2 cercle		bascule à l'appui brachial
Figurine					
Elt		rondade	déplacement latéral jb serrées		bascule fixe
Figurine					
<b>BARRE FIXE</b>					
Elt		Contre-volée	tour d'appui arrière	engagé stalder (idem niv. C)	établissement arrière
Figurine					
Elt		renversement	culbute	engagé et coupé écart à la suspension	
Figurine					