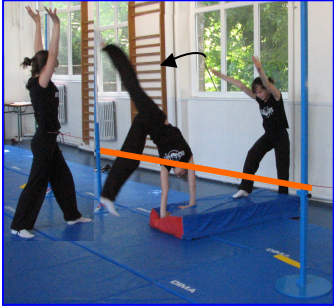


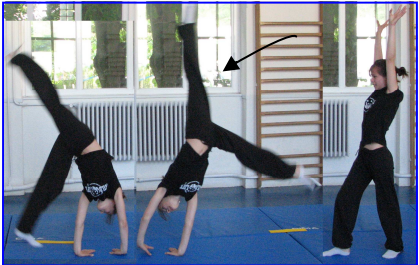


Exercices	Matériel en jaune	Critères de réalisation	Critères de réussite
1	 <p data-bbox="272 819 715 898">Un élastique , 2 poteaux de hauteur, Un haut de plinth</p>	<p data-bbox="735 456 1123 546">Départ sur la caisse Réaliser la roue en éloignant les ap- puis</p> <ul data-bbox="735 577 1123 703" style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas toucher l'élastique avec le bras</li> <li>- Repousser la caisse</li> </ul> 	<ul data-bbox="1155 456 1485 607" style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Alignement MAIN—EPAULES .BASSIN PIEDS</li> </ul> <p data-bbox="1155 638 1394 703">Arrivée pieds écartés Réussir 3 fois de suite</p>
2	 <p data-bbox="272 1350 715 1417">Un élastique , 2 poteaux de hauteur, Un haut de plinth</p>	<ul data-bbox="735 920 1123 1106" style="list-style-type: none"> <li>- L'élastique est franchit sans être touché</li> <li>- Le tapis est enjambé sans être touché 3 fois sur 5</li> <li>- Arrivée pieds écartés</li> </ul>	<ul data-bbox="1155 920 1485 1039" style="list-style-type: none"> <li>- Départ en fente</li> <li>- Alignement MAIN—EPAULES .BASSIN PIEDS</li> </ul> <p data-bbox="1155 1070 1394 1099">Réussir 3 fois de suite</p>
3		<p data-bbox="735 1447 1114 1503">Réaliser une roue en passant par la verticale renversée</p>	<ul data-bbox="1155 1447 1485 1630" style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes sont tendues</li> <li>- Le bassin passe au dessus des épaules</li> <li>- Le retour se fait sur les pieds</li> </ul> <p data-bbox="1155 1659 1394 1688">Réussir 3 fois de suite</p>