

Petit aperçu de notre travail en gymnastique

Janvier 2016

S'équilibrer en effectuant quelques éléments sur la poutre.

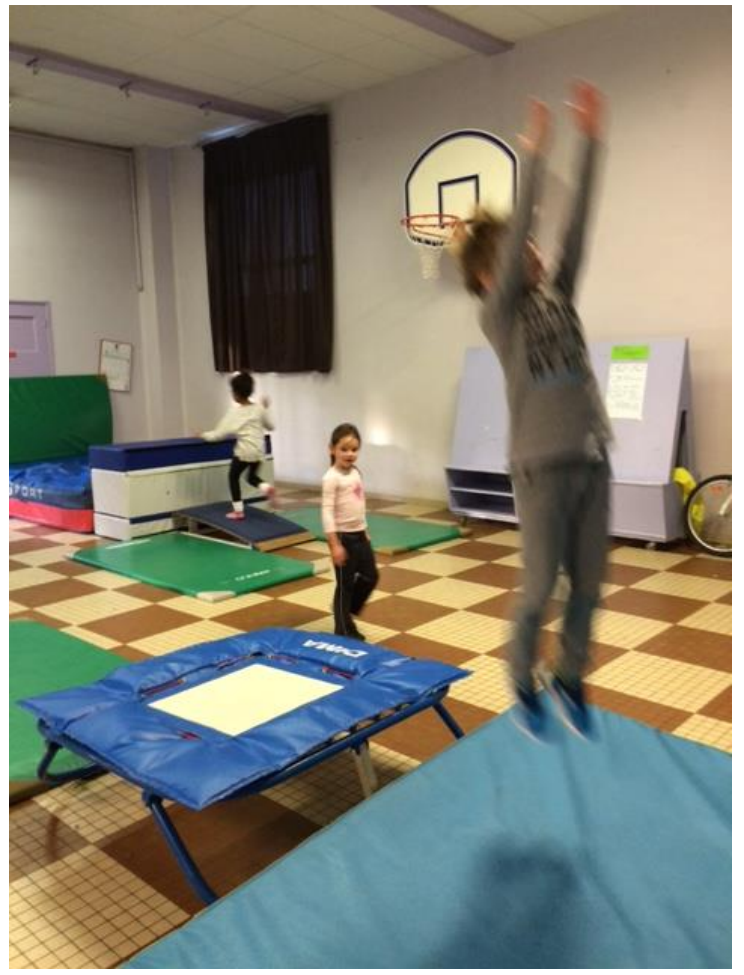
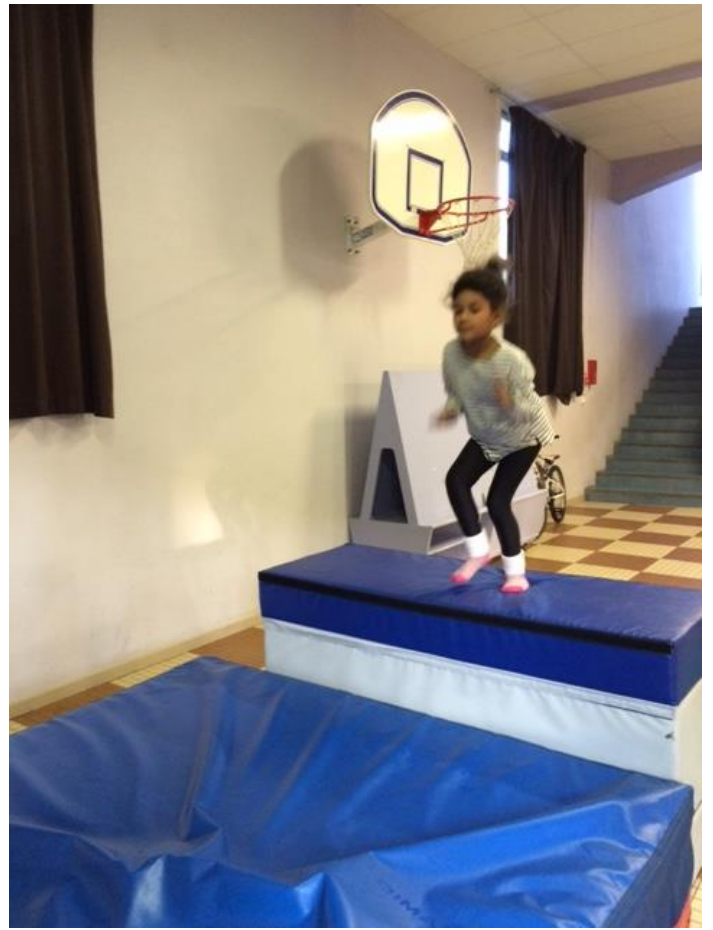


Sauter, effectuer un saut extension en stabilisant la réception

Franchir un plinth avec ou sans pose de pieds







Enchaîner des roulades, des sauts et des éléments de maintien et de souplesse







Nous nous entraînons sur les différents ateliers les lundis et vendredis matin.

A la fin de la séquence, nous présenterons un enchainement au sol et à la poutre.

