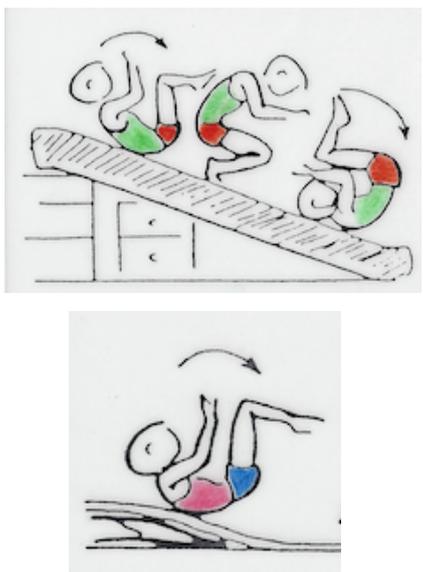
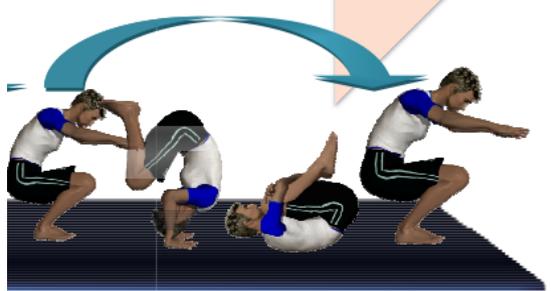


# Tourner = être groupé

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imiter un chat en se mettant à quatre pattes dos rond</li> <li>- Se mettre sur le dos et se balancer d'avant en arrière en rentrant la tête et en repliant les jambes comme un hérisson</li> </ul>
---	---

	<p>Poser les deux mains à plat sur le sol. Les mains servent d'appui.</p> <p>La tête est rentrée, de manière à ce que la nuque touche le tapis en premier.</p> <p>Ne pas poser le dessus du crâne au départ</p> <p>Faire un groupé bien serré (dos rond)</p>
--	--

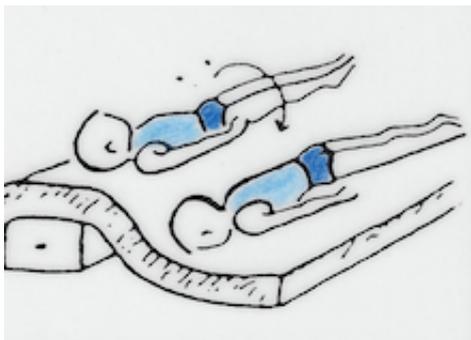
	
---	--

## Aides pour l'apprentissage

- Rouler sur un plan incliné.
  - Coincer une balle en mousse, entre le ventre et les cuisses.
  - Rouler sur la nuque, puis sur le dos rond : pas sur la tête.
- Coincer un sautoir entre le menton et le cou.



# Rouler dans l'axe longitudinal



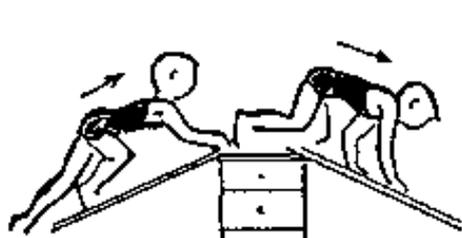
## Les troncs

- Seul : Les enfants se couchent par terre et roulent. Possibilité d'installer des tapis au sol ou plinth / reuther.
- Par deux: un enfant est couché par terre, droit comme un I et rigide comme un tronc d'arbre. L'autre enfant se met à genoux à ses côtés et fait alors rouler le tronc.

# Amener le poids du corps sur les bras



Se déplacer vers l'avant, vers l'arrière  
pieds surélevés.

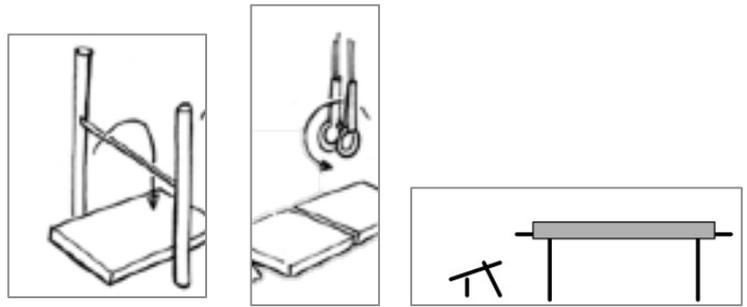


Franchir un obstacle

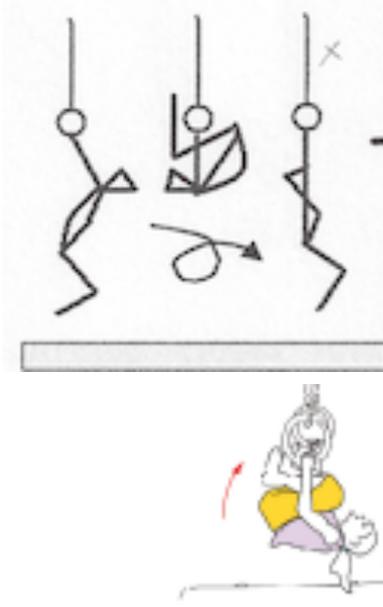


- Monter progressivement les pieds sur les espaliers, tout en rapprochant les mains du mur.
- Bloquer les coudes bras tendus pour ne pas s'effondrer.
- Quitter l'atelier soit en roulade avant, soit en éloignant les mains du mur jusqu'à pouvoir poser les pieds.

# Tourner : varier

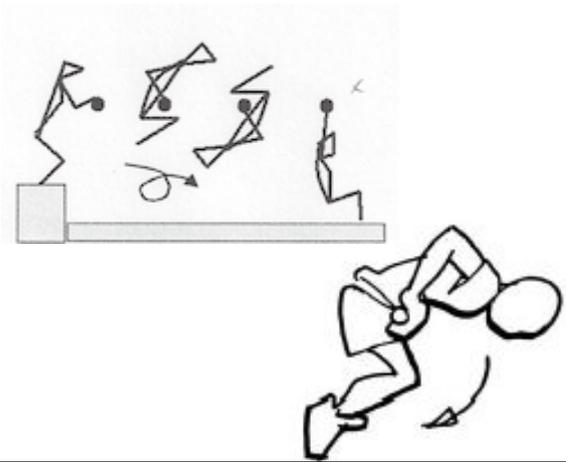


## Anneaux

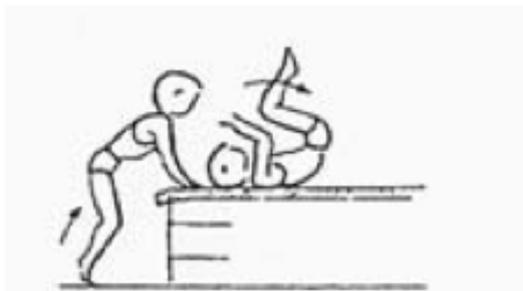


## Barre fixe

L'aide d'un partenaire est toujours recommandé si les prises sont peu sûres. De plus, ne jamais oublier de placer des tapis sous les installations!



## Sur plan surélevé



## Par dessus une balle (vers le saut roulé)

