

Poste 3 : roulade sur plan surélevé > reprendre les niveaux les éléments de la leçon n° 1.

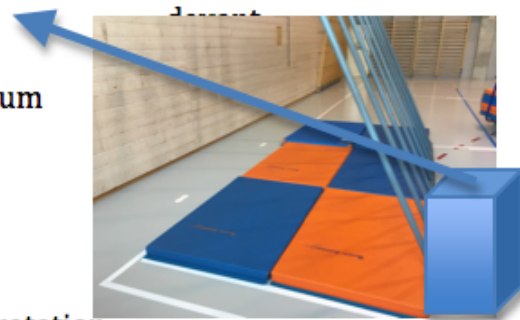


> compléter avec deux niveaux plus difficiles, sur deux éléments de caisson avec Reuter (+), ou sur deux éléments de caisson avec pieds au sol(++).

Une fois les élèves contrôlés ouvrir si possible la rotation en arrière aux perches.
Avec aide du maître et du caisson.

Aide possible avec un caisson placé
Prise des mains avec la pince pousse index
Placer les mains hauteur des épaules maximum

Assurance :
une main sous l'épaule > soutien
une main dans le creux du genou > aide à la rotation



Puis laisser les élèves à l'aise faire un maximum de répétitions entre la roulade en avant sur caisson et roulade arrière aux perches.

Rangement (attention prendre les éléments de caisson par 4).

Polka suite, revoir, introduire la musique avec l'application tempo (70%) puis former le cercle intérieur et extérieur etc. (voir fiche annexe polka).