

Critères de réussite d'une roulade avant:

- 1/ Poser les mains parallèles et les regarder.
- 2/ Donner une impulsion avec les jambes.
- 3/ Rouler sur la nuque, puis sur le dos rond.
- 4/ Rester groupé, les mains agrippent les jambes.
- 5/ Se relever sans l'aide des mains.

