



- 1. La petite colline.** (*tremplin+tapis*)
En avant, les pieds collés au sol, mains devant les pieds, regarder entre ses jambes le copain qui attend.
Et en arrière, mains en oreilles de lapin, contre les oreilles...
- 2. Tourne autour de la barre fixe, en avant et en arrière.**
Tenir solidement la barre: pouce opposé aux doigts.
- 3. Aux barres parallèles: monte les échelons puis enroule-toi autour de la barre.**
Amener le pli de l'aîne contre la barre, tourner et s'installer à l'appui.
- 4. La grande colline.** (*3 bancs + 3 tapis + cordes*)
Roulade avant, roulade arrière.
- 5. Aux anneaux, tourne en avant et en arrière.**
Bras fléchis, monter les genoux vers la poitrine.
- 6. Aux perches, tourne en arrière et en avant.**
Perches obliques à hauteur des épaules.
- 7. Tourne en avant et en arrière sur la colline.**
- 8. Fais la planche et enchaîne une roulade avant. Roulade arrière et planche.**