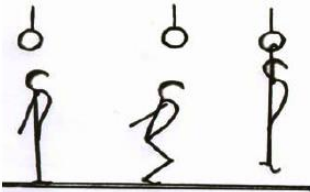






FICHE GYMNASTIQUE



- Anneaux -



Enchaînement		Critères de réalisation		
<p>Se Suspendre</p> 		<p>Partir à la verticale des anneaux. Se grandir sur la pointe des pieds en allongeant les bras vers le bas puis sauter à la suspension manuelle</p>		
<p>Se Balancer</p>		<p>Se balancer sans faire bouger les anneaux</p>		
<p>Se renverser</p>		<p>Tenir 4 secondes une position (sans bouger) avec les pieds au-dessus des anneaux</p>		
<p>Tourner</p>		<p>Faire passer les pieds au dessus de la tête, corps groupé, anneaux serrés, pour réaliser une rotation arrière</p>		
<p>Sortir</p>		<p>Amortir la réception en fléchissant les jambes, arrivée équilibré</p>		

Pour aller plus loin

Colorie la case si tu réussis

Tenir Gainer		Tenir une position les jambes à l'équerre 3 secondes		
Tenir en Appui Manuel		Les épaules sont au dessus des anneaux, les bras sont tendus		
Sortir		Se balancer et réaliser une sortie $\frac{1}{2}$ tour		