Progression ATR et renversements

ATR contre un mur

ATR contre un bras (avec aide)

ATR avec parade puis seul

ATR tombé plat dos

ATR roulade (sur gros tapis avec aide)

ATR roulade

Roulade arrière passage à l'ATR

Roulade arr piquée (plan incliné)

Roulade arrière piquée

ATR pont (avec aide)

Souplesse avant

Souplesse avant (élévation)

Souplesse avant (avec aide)

Souplesse avant

Souplesse du dos (pont)

Souplesse arrière (incliné)

Souplesse arrière (élévation)

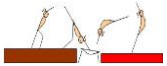
Souplesse arrière (avec aide)

Souplesse arrière

Lune plat dos

Flic Flac avant

Saut de main (avec trempo)



Saut de main (aménagé)

Saut de main

ATR valse

(1 tour)

ATR demi valse

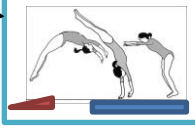
Lune avec aide

Lune trampoline

Lune tremplin

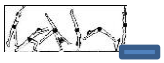
Flip arrière (avec aide et trampo)

Flip arrière (tremplin)



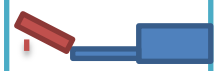
Flip arrière au sol (avec aide)

Rondade Flip (avec aide et tapis)



Rondade Flip saut arrière

Rondade Flip saut arrièe roulade arrière



Rondade Flip salto arrière

Au sol avec aide puis parade puis seul

Document R.JEANDON