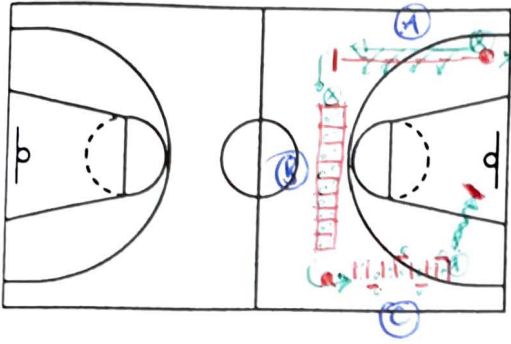
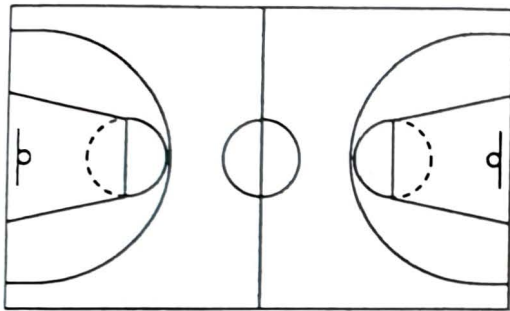


CIRCUIT 3 SEQUENCES = (A) - TIRAGE LIBRE (B) ECHELLE DE PLATINE (C) LAMELLES -



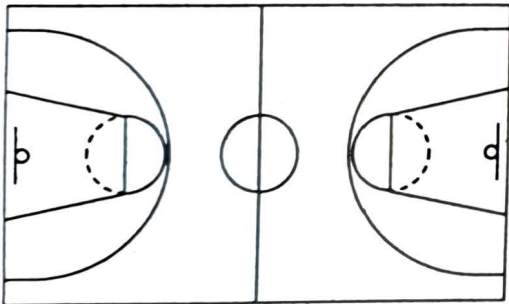
07

- (A) départ plat, spring, et après app. double, puis un bras pied gauche de l'autre côté ligne ballon sous bras
- (B) droite gauche dans chaque case, ballons sans bras sous les pieds
- (C) 2 pieds entre les lamelles, pied droit devant et pied sort du côté de la lamelle "L" sortie double j-2 lamelle sous panier = STOP TIR. et revient au départ → 1/2 du tps puis on inverse les sens (A) (B) (A) ROTATION



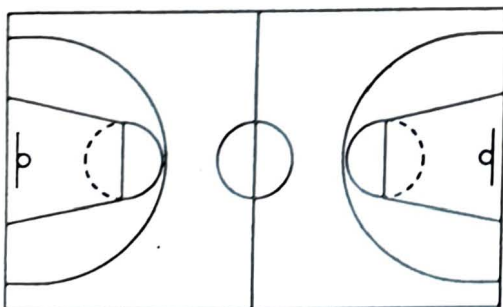
07 EVOLU

- (A) avec double main droite
 - (B) 1 pas par case et double main droite
 - (C) ballon des 2 mains devant, si facile pour de vaill
 - (D) STOP TIR toujours après échelle
- 1/2 du tps puis ROTATION = inverse = (C) (B) (A)



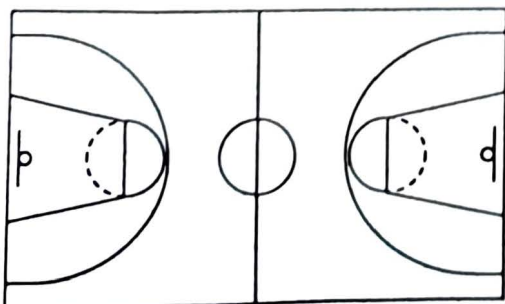
09 = 07 EVOLU

- (B) = double pas par case (main forte)



09 EVOLU

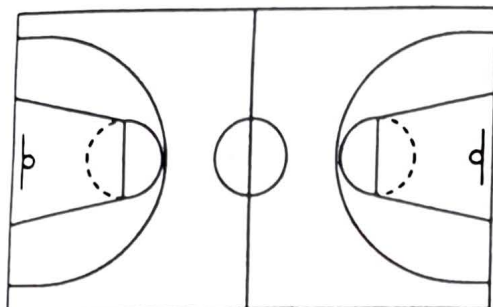
- (A) double main faible
- (B) avec main faible
- (C) double + double pas = push up main droite (gauche) qd inverse



DATE :

THÈME DE SÉANCE :

PUBLIC :



U17 = U9 EVOLU

.....

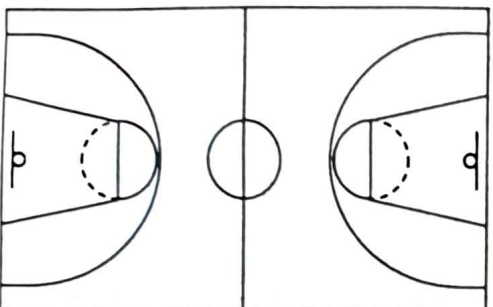
.....

.....

.....

.....

.....



U17 EVOLU

.....

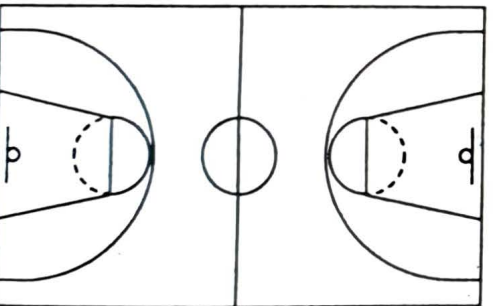
.....

.....

.....

.....

.....



.....

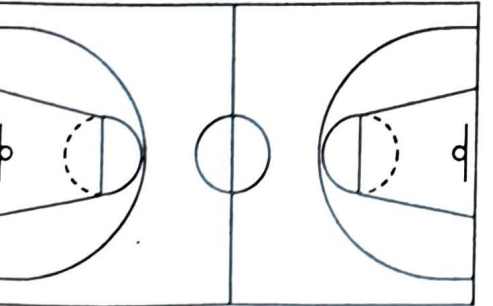
.....

.....

.....

.....

.....



.....

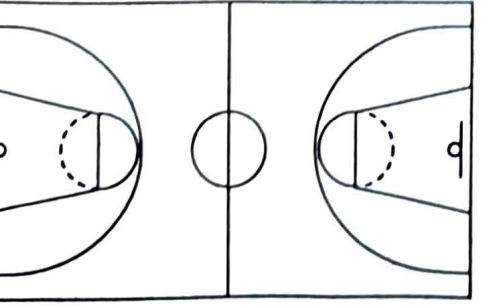
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....