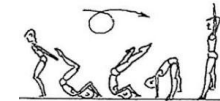


Roulade arrière avec tapis incliné.



Les départs :



Assis

Mains jointes derrière la tête



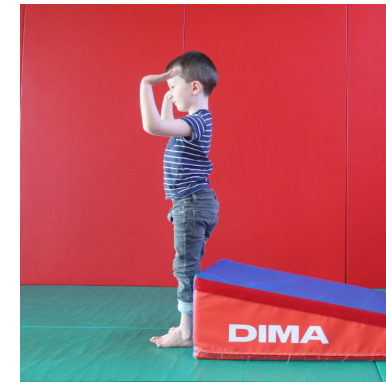
Debout

Mains jointes derrière la tête



Assis

Mains « Push it up »
On pousse le plafond

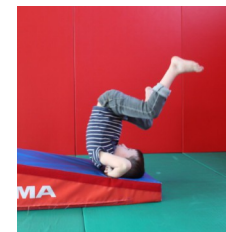
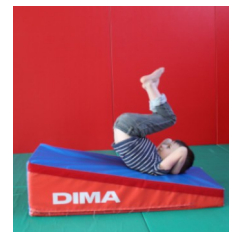
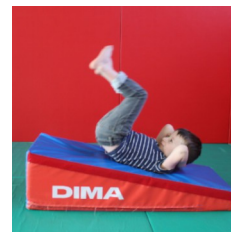
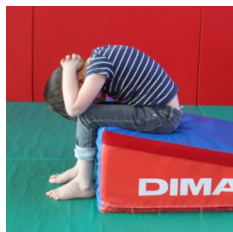


Debout

Mains « Push it up »
On pousse le plafond

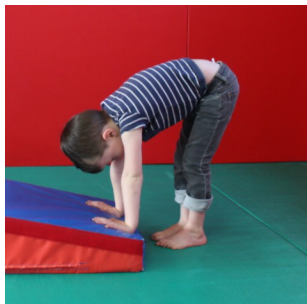
On invente d'autres départs ?

- Sur un pied ?
- Sur l'autre ?
- Sur un truc ?
- Sur un bidule ?
- Sur la pointe des pieds ?



On prend son élan, on va vite, on garde son corps en boule pour rouler, pas besoin que les jambes touchent le plafond... On a pas peur, Et voilà !

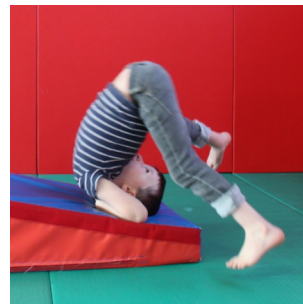
Les arrivées :



Sur les pieds



Avec la classe



En grand écart

On invente d'autres arrivées ?

- Sur un pied ?
- Sur l'autre ?
- Sur un truc ?
- Sur un bidule ?
- Sur la pointe des pieds ?

Aider les enfants ?



On aide le bassin à se relever pour dégager la tête
On peut aussi juste encourager
On ne pousse pas les fesses !!!

