

# Roulade I

Nr. du poste

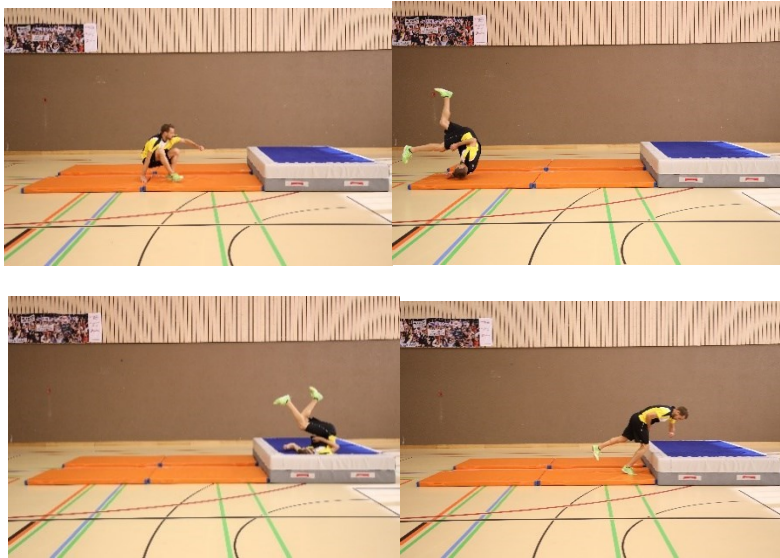
## Mise en place du poste:

Placer des tapis dans toute la salle.

## Matériel:

- 2 petits tapis
- 1 gros tapis

## Übung:



De la position debout basculer en avant et engager un bras pour provoquer une roulade légèrement en diagonale (rentre la tête). Le regard est sous le bras tendu qui n'engage pas la roulade. Après la roulade se relever directement.

*Variante:* Roulade sautée avec prise d'élan en direction d'un gros tapis. Lors de la course d'élan, lever les bras pour pouvoir amortir l'atterrissage et engager la roulade.