

Roulade avant/arrière

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Les deux roulades sont faites l'une après l'autre.

Roulade avant:

Faire une roulade avant et terminer à nouveau sur les pieds (debout) sans s'aider des mains pour se relever.

Roulade arrière:

Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne jusqu'au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des épaules et non sur la tête.