

Progression
Rotation arrière

Rondade + flip + salto
(avec aide et aménagement puis sans)

Rondade + salto (sur tapis + aide)

Rondade + roulade arrière sur fausse

Rondade + saut arrière

R.A. genoux (incliné)

Roulade arrière (plan incliné)

Roulade arrière sur DIMA

Roulade arrière (sol)

R.A. écart (incliné)

Roulade écart (aide)

Roulade jambes tendues

Roulade jambes tendues (aide)

Roulade jambes tendues

RA piquée

RA bras tendus

RA passage ATR

RA passage ATR

Saut groupé arrière

Salto/roulade ar. sur les genoux

Salto sur tapis (DIMA-aide)

Salto sur gros tapis (trampo)

Salto sur tapis (tremplin)

Salto groupé sur petit tapis