

LES ELEMENTS EDUCATIFS A LA CONSTRUCTION DES DIFFICULTES

Niveau 1

Eléments éducatifs ou Enchaînements de consolidation	Positions		Sens rotation	Quantité		
	Impuls.	Recept.		1/4 salto	1/2 vrille	V+ S
Rebonds 4 pattes	4 pattes	4 pattes	0	0	0	0
Assis 4 pattes	Assis	4 pattes	Avt	1	0	1
(Assis) 4 pattes ventre	4 pattes	Ventre	0	0	0	0
Assis 1/2 vrille assis (swivel hips)	Assis	Assis	Avt	0	1	1
Assis ventre	Assis	Ventre	Avt	1	0	1
(Assis) 4 pattes 1/2 Salto avant (dos)	4 pattes	Dos	Avt	2	0	2
Rebond assis	Assis	Assis	0	0	0	0
Ventre équilibre plat dos	Ventre	Equi	Avt	1	0	1
Cody avant dos	Ventre	Dos	Avt	2	0	2
Pull over	Dos	Debout	Ar	3	0	3
Ventre assis	Ventre	Assis	Ar	1	0	1
Assis dos	Assis	Dos	Ar	1	0	1
Dos assis	Dos	Assis	Avt	1	0	1
Ventre dos groupé	Ventre	Dos	Ar	2	0	2
Assis 1/2 vrille dos	Assis	Dos	Avt	1	1	2
Assis 1/2 vrille 4 pattes	Assis	4 pattes	Ar	1	1	2
Assis 1/2 vrille ventre	Assis	Ventre	Ar	1	1	2
Roller (assis vrille assis)	Assis	Assis	0	0	2	2
Rebond dos	Dos	Dos	0	0	0	0
Rebond ventre	Ventre	Ventre	0	0	0	0
Roller arrivée dos (assis vrille dos)	Assis	Dos	Ar	1	2	3
Pull over ventre	Dos	Ventre	Ar	2	0	2
Pull over ventre + 1/2 vrille (dos)	Dos	Dos	Ar	2	1	3
Assis 4pattes ventre assis	ENCHAÎNEMENTS D'EDUCATIFS (CONSOLIDATION)					
Swivel hips 4 pattes ventre assis						
Ventre dos pull over						
Roller dos assis ventre						
Ventre dos pull over ventre dos						

LES ELEMENTS EDUCATIFS A LA CONSTRUCTION DES DIFFICULTES

Niveaux 2 & 3

Eléments éducatifs ou Enchaînements de consolidation	Positions		Sens rotation	Quantité		
	Impuls.	Recept.		1/4 salto	1/2 vrille	V+ S
(Assis) 4 pattes salto avant groupé ouverture + 1/2 vrille ventre	4 pattes	Ventre	Avt	2	1	3
Dos 1/2 vrille assis	Dos	Assis	Avt	1	1	2
Cat twist	Dos	Dos	Ar	0	2	2
Dos 4 pattes	Dos	4 pattes	Avt	2	0	2
Dos ventre	Dos	Ventre	Avt	2	0	2
(Assis) 4 pattes Salto avant	4 pattes	Debout	Avt	3	0	3
(Assis) 4 pattes salto avant groupé ouverture plat dos	4 pattes	Dos	Avt	2	0	2
Cat twist arrivée assis	Dos	Assis	Avt	1	2	3
Cradle (dos 1/2 vrille dos)	Dos	Dos	Avt	2	1	3
Ventre dos tendu	Ventre	Dos	Ar	2	0	2
Ventre 1/2 ventre	Ventre	Ventre	Ar	2	1	3
Porpus	Dos	Dos	Avt	4	0	4
Cody avant debout	Ventre	Debout	Avt	3	0	3
Double Roller (assis 2 vrilles assis)	Assis	Assis	0	0	4	4
2 Cat twist	Dos	Dos	0	0	4	4
5 rebonds dos	ENCHAÎNEMENTS D'EDUCATIFS (CONSOLIDATION)					
Cradle Pull over ventre						
(Ventre dos pull over ventre) X2						
Assis 4 pattes (1/2 salto) dos ventre						
Cody avant (dos) ventre						
Assis 4 pattes (1/2 salto) dos porpus						
Cody avant (dos) porpus						
(Cody avant (dos) porpus ventre) X2						
Dos ventre cody avant (dos)						
Enchaînement de 3 catwists						
Enchaînement de 3 porpus						
Barani cody						
Cody arrière dos	Ventre	Dos	Ar	5	0	5
Ball out arrivée ventre	Dos	ventre	Avt	5	0	5
(Assis) 4 pattes salto avant groupé ouverture + 1 vrille plat dos	4 pattes	Dos	Avt	2	2	4
Dos Vrille ventre	Dos	Ventre	Avt	2	2	4
Corscrew (dos 1 vrille et demi Dos)	Dos	Dos	Avt	2	3	5
Cody avant ventre	Ventre		Avt	4	0	4
Corscrew arrière (Pull over ventre avec 1 vrille et demi)	Dos	Dos	Ar	2	3	5
Cody arrière ventre	Ventre	Ventre	Avt	4	0	4
Kaboom	Dos	Debout	Ar	3	0	3
Kaboom ventre	Dos	Dos	Ar	2	0	2
Kaboom ventre + 1/2 vrille dos (kaboom cradle)	Dos	Dos	Ar	2	1	3
Kaboom corscrew	Dos	Dos	Ar	2	3	5
Full porpus	Dos	Dos	Avt	4	2	6
Enchaînement de 5 porpus	ENCHAÎNEMENTS D'EDUCATIFS (CONSOLIDATION)					
Dos vrille ventre cody avant ventre						
Pull over ventre cody						
(Pull over ventre cody dos)X2						
(Cody arrière ventre) X2						
Kaboom ventre cody						
Kaboom cradle full porpus						
corscrew avant corscrew arrière						