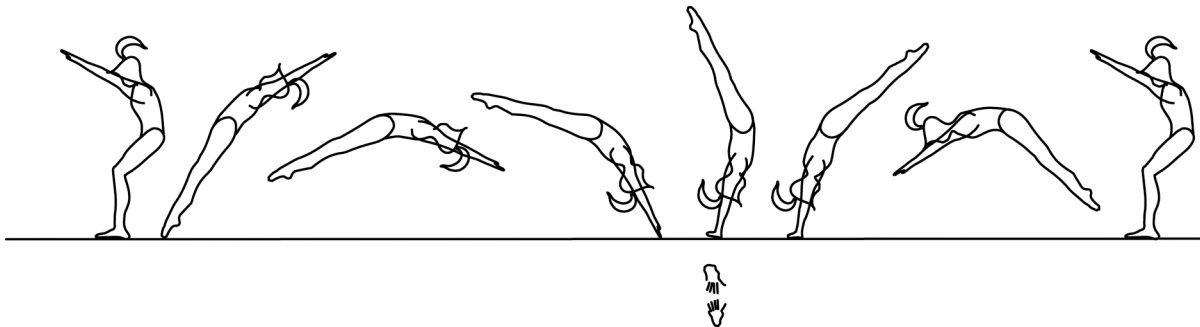


**Sol : Flic-Flac (10914)****Description technique**

1. Position de départ C+
2. Courbette : envol en C-
3. Courbette en appui renversé, envol en C+
4. Réception en C+

**Conditions préalables**

1. Mobilité des épaules
2. Force des épaules, stabilisation du corps
3. Appui renversé
4. Courbette en appui renversé

**Bases spécifiques agrès: Postures clé**

1. Posture clé n°3 : Appui renversé
2. Posture clé n°9 : Courbette

**Méthodologie**

1. Départ C+/courbette/C- arriver sur le dos dans un gros tapis
2. Courbette en appui renversé C-/C+ actif
3. A l'arrêt avec aide lentement puis finir avec courbette saut extension.
4. Forme finale départ d'un minitrampoline arrivée dans un tapis de 40 cm
5. D'une pente inclinée
6. Appui renversé sur un reuther, courbette saut extension ou flic
7. Rondade extension couchée avec aide ou gros tapis
8. Flic-flac à l'arrêt avec aide des mains sous les pieds
9. Avec rondade d'un banc rebondir les bras ou les pieds sur un minitrampoline station sur un gros tapis

**Erreurs fréquentes**

1. Position de départ assise
2. La tête n'est pas dans le prolongement du dos
3. Pas de C- dans l'appui renversé
4. Pas de mouvement de courbette