

COURS J+S, 26 octobre 2008

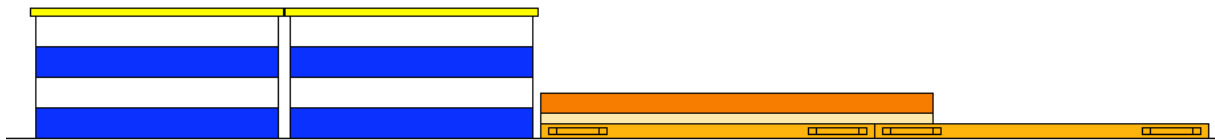
Rondade :

Pré requis :

- ATR
- Roue
- Roue $\frac{1}{4}$ de tour

Méthodologie :

- Roue $\frac{1}{4}$ de tour bloquée au mur
- Roue $\frac{1}{4}$ de tour, resserrer les jambes avant le sol, depuis 2 caissons sur tapis 16cm



- Rondade sur installation (reuther-caisson-reuther-tapis16cm (+ év. obstacle))

