

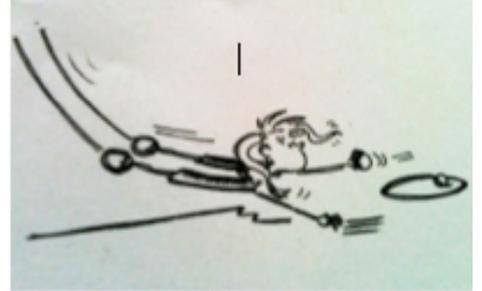
# UN AGRES + UNE BALLE = UNE NOUVEAUTE AVEC LES ANNEAUX

## RANGEMENTS

Les anneaux sont bas, crocher les pieds et évoluer en position de gainage.

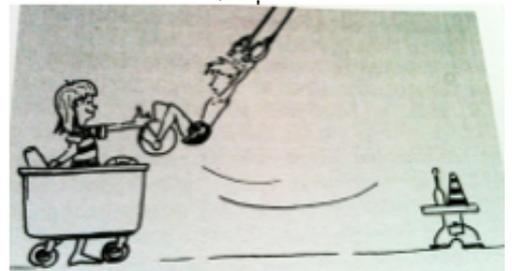
Deux cerceaux sont déposés 2 m en avant, un avec trois balles, un vide.

Transvaser les balles de l'un à l'autre.



## TRANSPORTS

Trois balles (ou autre objet) sont posées sur un banc suédois. Les saisir une après l'autre avec les pieds, s'élancer et les déposer dans une corbeille posée à 3m.



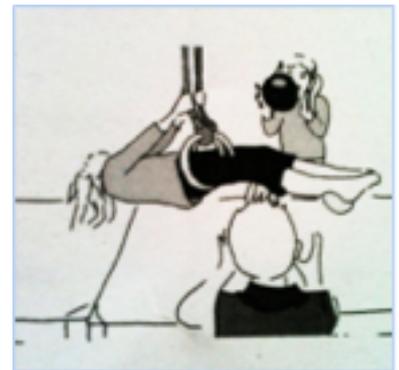
## LA BALANCOIRE

A se balance assis dans les anneaux

B et C se placent latéralement pour se faire des passes. SANS TOUCHER

LEUR CAMARADE!

A sait-il maintenir son élan tout seul?



## LA CHAUVE SOURIS

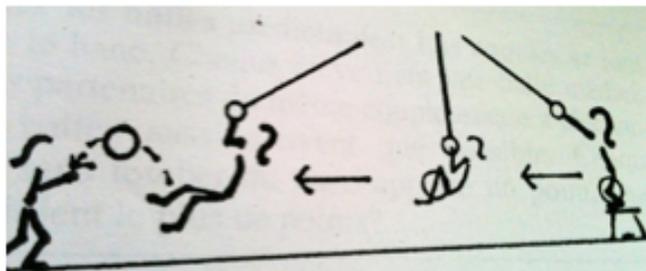
A se suspend par les jarrets (avec l'aide de B). Puis les deux échangent 3 passes. B aide sa chauve souris à descendre.



# UN AGRES + UNE BALLE = UNE NOUVEAUTE AVEC LES ANNEAUX (SUITE)

## LA PASSE EN VOL

A démarre sur un banc suédois, une balle entre les pieds. Il saute et se balance les bras et les jambes fléchis. Après un ou deux balancés, il fait une Passe à B à 2 mètres devant lui.

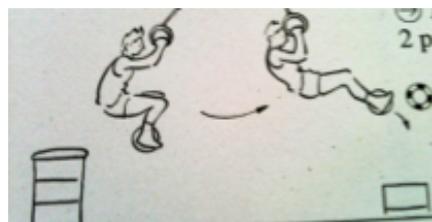
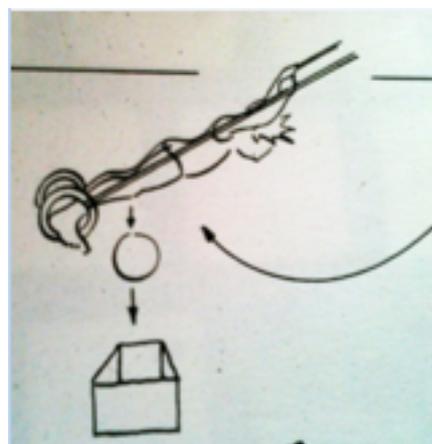


## LIVRAISON DE COLIS

A est debout dans les anneaux, une balle entre les pieds, un élément de caisson est posé 2 m derrière lui.

B lui donne un élan. Après deux balancés, A pourra t'il livrer le colis à bon port?

Idem en partant en avant depuis un Caisson, seul



## DUNKY

Depuis le mini trampoline, prendre quelques élans, une balle en main. Dans la phase aérienne, lancer la balle dans un cerceau suspendu aux anneaux et le réceptionner à l'atterrissage.

