

Inventaire vidéos Athlek - DÉFI STR

Version 27 février 2024

Trampoline

1	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
	Enchaînements, hauteur et réceptions	De l'arrêt, 5 sauts droits bras en bas - 5 sauts droits bras en haut	STR-D1TR01	
		De l'arrêt, 5 sauts droits prise de hauteur (pieds dépassent la tête)	STR-D1TR02	
		Saut groupé - saut droit - saut écart - saut droit - ½ tour	STR-D1TR03	
	Assis	(3) Assis - debout	STR-D1TR04	
		½ tour assis, ½ tour debout	STR-D1TR05	
	Mvt en vrille	Vrille - saut droit - vrille	STR-D1TR06	
	Rotation avant	De l'arrêt, 4 pattes - 4 pattes - ventre - debout	STR-D1TR07	
Rotation arrière	De l'arrêt, dos planche (tapis)	STR-D1TR08		

Acrobatie

1	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
	Alignement et flexibilité active	Sur trampolinette, 5 sauts droits bras en bas	STR-D1AC01	
		Sur pieds plats, battements bras en croix : 2x devant - 2x diagonale - 4 pas en marche C, fermeture C	STR-D1AC02	
		Petit pont	STR-D1AC03	
		Planche sur les coudes (3 sec.) : 4 côtés	STR-D1AC04	
	Rotation avant	Dans une fosse : 4 pattes	STR-D1AC05	
		Sur fromage : roulade avant C	STR-D1AC06	
	Rotation arrière	Sur fromage : roulade arrière G bras tendus	STR-D1AC07	
		Sur 2 cubes en position rotation - assis sur fosse	STR-D1AC08	
	Rotation en vrille	½ vrille - vrille	STR-D1AC09	
	Ouverture	Dans une fosse : saut G ouverture dos planche	STR-D1AC10	
Roulade G assis		STR-D1AC11		

Trampoline

2	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
	Enchaînements, hauteur et réceptions	Saut carapé - saut droit - saut carapé	STR-D2TR01	
	Assis	Assis - ½ tour assis, ½ tour debout	STR-D2TR02	
	Mvt en vrille	Saut groupé - saut écart - ½ tour - vrille	STR-D2TR03	
		Vrille et ½	STR-D2TR04	
	Rotation avant	Ventre - debout	STR-D2TR05	
	Rotation arrière	Dos - debout	STR-D2TR06	
	Ball out	(5) Dos consécutifs (départ sur le dos) - debout à la fin	STR-D2TR07	
	Cody	Assis - ventre - assis	STR-D2TR08	
		(3) Position push-up - ventre - position push-up	STR-D2TR09	

Acrobatie

2	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
	Alignement et flexibilité active	Départ sur 1 cube : saut C - réception au sol	STR-D2AC01	
		3 Rebonds jambes tendues bras en bas - saut sur 1 cube - saut vers l'arrière sur le sol	STR-D2AC02	
		ATR au mur (fromage ou non)	STR-D2AC03	
		Gainage entre les cubes bras en bas : 5 sec par position	STR-D2AC04	
	Rotation avant	Roulade avant G - remonter É - roulade É - remonter G	STR-D2AC05	
		Roulade avant sur 2 cubes (terminer sur cubes)	STR-D2AC06	
		Dans une fosse : ventre	STR-D2AC07	
	Rotation arrière	Départ sur 2 cubes en position rotation - dos planche en avançant dans une fosse	STR-D2AC08	
		Dans une fosse : dos	STR-D2AC09	
		Sur fromage : roulade arrière C - retour push-up	STR-D2AC10	
	Rotation en vrille	Départ sur 2 cubes, de dos et bras aux oreilles : saut ½ vrille en reculant	STR-D2AC11	
		Départ sur 2 cubes : ½ assis en reculant dans une fosse	STR-D2AC12	
	Ouverture	3x groupé - ouverture chandelle	STR-D2AC13	

Trampoline

3	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
3	Enchaînements, hauteur et réceptions	Saut carpé - ventre - debout - saut groupé - assis - ½ tour assis - ½ tour debout - saut écart - dos - debout (chrono)	STR-D3TR01	
	Assis	Assis - vrille - assis	STR-D3TR02	
		Vrille - assis - debout	STR-D3TR03	
		Assis - fermeture carpée - ventre	STR-D3TR04	
	Mvt en vrille	½ tour ventre - debout	STR-D3TR05	
	Rotation avant	4 pattes - plongeon	STR-D3TR06	
		(5) Ventre - debout - saut droit	STR-D3TR07	
		Salto avant groupé	STR-D3TR08	
	Rotation arrière	Dos - pull over - debout avec une petite ouverture	STR-D3TR09	
	Ball out	Dos - dos - debout	STR-D3TR10	

Acrobatie

3	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
3	Alignement et flexibilité active	Départ sur le ventre - 5x montée- descente position ouverture bras en bas - 5x berceau sur le ventre - ½ vrille sur le dos - 5x v-snap G - 5x berceau sur le dos	STR-D3AC01	
		Départ sur 1 genou : ATR - réception dos tapis 6"	STR-D3AC02	
		3x carpé roulé chandelle	STR-D3AC03	
		Drapeau (2x/jambe)	STR-D3AC04	
	Rotation avant	Départ sur 2 cubes : saut trampolnette - roulade sur fromage par-dessus fosses	STR-D3AC05	
		Roulade avant C	STR-D3AC06	
	Rotation arrière	Départ sur 2 ou 3 cubes : roulade arrière G sur le cube - retour debout au sol en position rotation - saut droit - réception	STR-D3AC07	
	Rotation en vrille	Départ sur cubes en position rotation : ½ tour ventre en avançant dans une fosse	STR-D3AC08	
		Départ sur 2 cubes, de face bras aux oreilles : vrille en avançant	STR-D3AC09	
	Ouverture	Sur matelas 6" : départ sur le dos - carpé derrière - ouverture curviligne	STR-D3AC10	
		Tête entre 2 cubes, G ouverture chandelle - réception gainage dos	STR-D3AC11	
		Tête entre 2 cubes bassin appui sur cube, G ouverture chandelle - réception gainage ventre	STR-D3AC12	

Trampoline

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note	
4	Enchaînements, hauteur et réceptions	Vrille - saut groupé - ½ tour ventre - debout - saut écart - salto avant carpé	STR-D4TR01	
	Mvt en vrille	Vrille dos - debout	STR-D4TR02	
		½ tour dos - debout	STR-D4TR03	
		Dos - vrille dos - debout (départ saut sur le dos)	STR-D4TR04	
	Rotation avant	¾ salto avant groupé réception dos planche bras en bas (tapis)	STR-D4TR05	
		Barani carpé	STR-D4TR06	
	Rotation arrière	Dos - pull over - ventre	STR-D4TR07	
		Salto arrière groupé	STR-D4TR08	
	Ball out	Dos - ventre tendu	STR-D4TR09	
	Cody	Ventre - dos planche (tapis)	STR-D4TR10	

Acrobatie

Appareil	Mouvement	Vidéo	Note	
4	Alignement et flexibilité active	ATR - réception dos tapis 6''	STR-D4AC01	
		ATR au mur ouverture	STR-D4AC02	
	Rotation avant	Départ sur 1 cube : saut trampolinette à plat - ¾ salto avant C sur 2 fosses	STR-D4AC03	
		Départ sur trampolinette ↓ : 1 saut ventre en reculant	STR-D4AC04	
	Rotation arrière	Départ sur trampolinette ↑ : 1 saut dos planche en avançant	STR-D4AC05	
		Cubes, prises d'élan sur trampolinette ↓ - plat dos appui sur 2 fosses et cubes (avec assistance)	STR-D4AC06	
	Rotation en vrille	Sur matelas 6'' : départ sur le dos - carpé derrière - ouverture ½ tour sur le ventre	STR-D4AC07	
		Vrille et ½	STR-D4AC08	
	Ouverture	Roulade avant G entre 2 cubes - ouverture chandelle - réception gainage dos	STR-D4AC09	
		Roulade arrière G entre 2 cubes - ouverture chandelle - réception gainage ventre	STR-D4AC10	

Trampoline

	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
5	Enchaînements, hauteur et réceptions	Salto arrière groupé - barani groupé	STR-D5TR01	
		Barani groupé - salto arrière groupé	STR-D5TR02	
		(2x) Salto arrière groupé	STR-D5TR03	
		(2x) Barani groupé	STR-D5TR04	
	Mvt en vrille	Dos - ½ tour dos planche tendu (tapis)	STR-D5TR05	
		Dos - fermeture carpée - ½ tour dos planche (tapis)	STR-D5TR06	
		Ventre - ½ tour ventre	STR-D5TR07	
	Rotation avant	¾ salto avant tendu (tapis)	STR-D5TR08	
		Barani ventre groupé ou carpé (tapis)	STR-D5TR09	
	Rotation arrière	Salto arrière tendu	STR-D5TR10	
		Salto arrière carpé	STR-D5TR11	
	Ball out	Plongeon - rebondir sur le dos - debout	STR-D5TR12	
	Cody	¾ salto arrière groupé - dos planche (tapis)	STR-D5TR13	

Acrobatie

	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
5	Alignement et flexibilité active	5 Sauts droits bras aux oreilles (punch) sur le sol	STR-D5AC01	
	Rotation avant	Roulade avant montée G à l'ATR - descente plat dos	STR-D5AC02	
		Cubes, saut sur trampolinette à plat - ¾ salto avant T sur 2 fosses	STR-D5AC03	
		Cubes, saut sur trampolinette ↓ - salto avant C sur 2 fosses	STR-D5AC04	
	Rotation arrière	Cubes, prises d'élan sur trampolinette ↓ - dos sur 2 fosses et fromage	STR-D5AC05	
		Cubes, prises d'élan sur trampolinette ↓ - salto arrière G sur 1 à 2 fosses	STR-D5AC06	
		Sur fromage, streüli	STR-D5AC07	
	Rotation en vrille	Départ sur cubes en position rotation : vrille dos en avançant dans une fosse	STR-D5AC08	
	Ouverture	Départ sur trampolinette à plat: 1 à 3 sauts - double saut G sur matelas 6''	STR-D5AC09	

Trampoline

	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
6	Enchaînements, hauteur et réceptions	Salto arrière groupé - plongeon - debout	STR-D6TR01	
		Salto arrière tendu - barani carpé - salto arrière groupé - barani tendu	STR-D6TR02	
		(5x) Barani groupé - salto arrière groupé (chrono)	STR-D6TR03	
		Salto arrière tendu - salto arrière groupé - salto arrière carpé	STR-D6TR04	
	Mvt en vrille	Plongeon ou dos - vrille et ½ dos (tapis)	STR-D6TR05	
		Ventre - vrille dos (tapis)	STR-D6TR06	
		Plongeon vrille (tapis)	STR-D6TR07	
		½ tour plongeon dos planche OU ¾ salto arrière tendu ½ vrille (tapis)	STR-D6TR08-a OU STR-D6TR08-b	
	Rotation avant	1 ¼ salto avant carpé (tapis)	STR-D6TR09	
	Rotation arrière	¾ salto arrière carpé - debout	STR-D6TR10	
		1 ¼ salto arrière groupé (tapis)	STR-D6TR11	
	Ball out	Plongeon - plongeon tendu dos planche (tapis)	STR-D6TR12	
		(3x) Plongeon - plongeon groupé - debout	STR-D6TR13	
	Cody	¾ salto arrière groupé - cody back dos puck	STR-D6TR14	

Acrobatie

	Appareil	Mouvement	Vidéo	Note
6	Alignement et flexibilité active	Bras aux oreilles, tenir battement horizontal 5sec/jb - fermeture tronc-jambes mains au sol - chenille allongée	STR-D6AC01	
	Rotation avant	Départ sur 2 cubes, salto avant G sur matelas 6''	STR-D6AC02	
		Cubes, saut sur trampolinette - salto avant T sur 1 fosse	STR-D6AC03	
	Rotation arrière	Roulade arrière montée à l'ATR réception ventre sur matelas 6''	STR-D6AC04	
		Salto arrière G au sol seul	STR-D6AC05	
		Cubes, prises d'élan sur trampolinette ↓ - salto arrière C réception plat dos sur 1 à 2 fosses	STR-D6AC06	
	Rotation en vrille	Cubes, prises d'élan sur trampolinette ↓ - ¾ salto arrière T ½ vrille sur 1 à 2 fosses	STR-D6AC07	
		Cubes, trampolinette ↓ - ¾ salto avant C vrille bras tendus collés sur 1 à 2 fosses	STR-D6AC08	
		3 ou 4 pas de course, vrille ventre départ bras aux oreilles sur trampolinette ↑ - réception sur 2 fosses	STR-D6AC09	
	Ouverture	Roulade avant G montée G à l'ATR - roulade avant G montée C à l'ATR	STR-D6AC10	