

# Roulé avant / roulé arrière

**!!! Toujours prendre le temps de faire la position de départ et ne pas avoir peur d'exagérer les mouvements !!!**

## Position de base C+

- C+
  - Nombril rentré → bébé kangourou
  - Dos arrondi → tortue
- Exercice d'entraînement pour la position C+
  - Bougi avec variation de la position des mains
  - Quand fait-on si on reçoit coup dans le sternum ? Du C+ 😊

## Roulé avant

- Position
  - Nombril rentré
  - Dos arrondie
  - Oreilles cachées
- Méthodologie
  - Départ en position groupé → aller à la bougi arrière groupé → revenir en position groupé
  - Idem à la bougi tendu
  - Roulé avant groupé
  - Roulé avant jambes tendues
- Fautes les plus courantes
  - Fermeture des hanches
  - Redressement du dos lorsque les pieds posent par terre

## Roulé arrière

- Position
  - Nombril rentré
  - Dos arrondie
  - Oreilles cachées
  - Mains forment un toit
- Méthodologie
  - Assi sur tremplin les pieds par terre, se laisser partir en arrière et attendre que tout le poids du corps soit sur les pieds → imaginer que les pieds pèse très lourd. Bras et jambe plié
  - Idem bras tendu
  - Idem bras et jambe tendu
- Fautes les plus courantes
  - Pieds pas placés le plus vite possible derrière les mains
  - Redressement du dos après la phase de dérouler