

# Test en gymnastique 7



Foto: Peter Friedli

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 <a href="http://www.stv-fsg.ch">www.stv-fsg.ch</a>
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

# Test en gymnastique 7

**1. Ballon**

**2. Ruban**

**3. Massues**

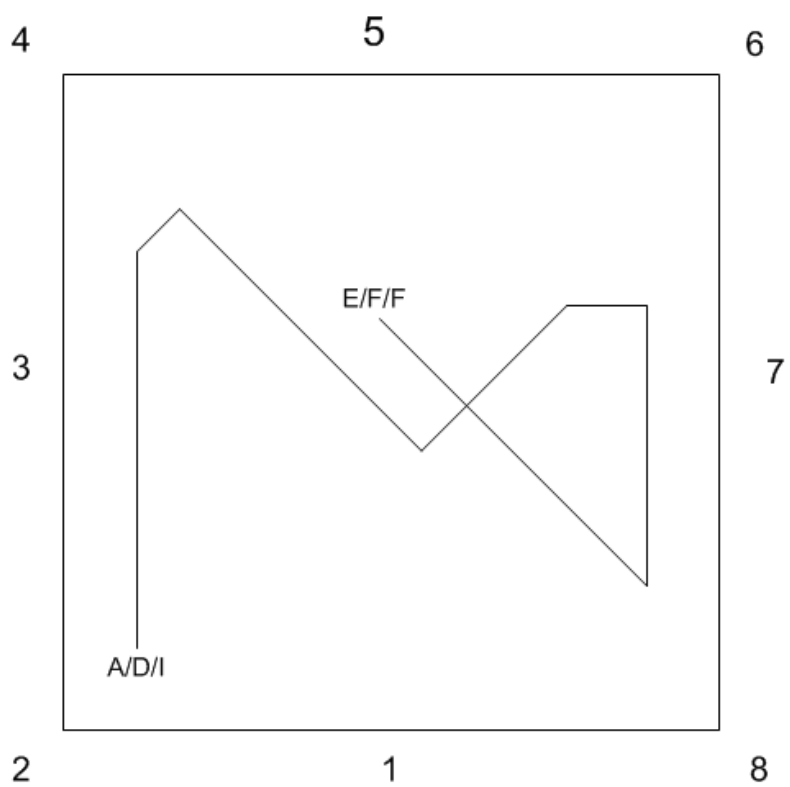
**4. Cerceau**

**2012**

## Test 7 – Ballon

<b><u>Position de départ:</u></b>		Position de départ en (d.e.5), position de départ, le Ba dans les deux mains tendues devant le haut du corps
<b>1</b>	1	1x dribbler fortement le Ba des deux mains
	2	Pas en av, joindre les pieds, simult reprendre le Ba des deux mains derr le dos
	3-4	Rouler le Ba en av sur le dos et les bras tendus, à «4» Ba dans la main dr
	5+	Chassé dr en av, dribbler le Ba de la main dr, pas à dr
	6+	Saut de course à ga, dribbler le Ba de la main dr, pas dr
	7+8	Saut de galop dr (lever la ja ga en 1 <sup>er</sup> ), lancer le Ba en haut de la main dr, la reprendre de la main ga (le Ba à la ht du ventre)
<b>2</b>	1	Pas ga en av, 7/8 t sur la jambe ga en (d.e.6) (la jambe dr tendue en arr)
	2	Pas dr en av, à «1-2» spirale vers l'ext à ga
	3-4	Fermer la jambe ga sur la dr, lancer le Ba en av, la reprendre de la main dr, l'amener en arr par le bas (le bras ga tendu en av)
	5-6	Lancer le Ba de la main dr en av, simult décrire un cercle asymétrique du bras, reprendre le Ba de la main ga
	7-8	1/1 cercle du bras ga en passant par le haut ( <u>pas de côté</u> ), lancer le Ba à ga en arr en haut, 1/2 t à ga en (d.e.2), reprendre le Ba de la main dr, tendre les bras de côté à la ht des épaules
<b>3</b>	1-2	Pas de côté à ga, balancer le Ba à ga et à dr
	3-4	Pas de côté à ga, 1/1 t à ga à pieds joints, lancer le Ba de la main dr en haut à ga, la reprendre de la main ga, tendre les bras de côté à la ht des épaules
	5-6	Pas chassé de côté à ga, lancer le Ba en arc de cercle vers la dr
	7-8	1/4 t en (d.e.8), pas dr en av (les deux jambes en plié), dribbler 2 x le Ba des deux mains devant le haut du corps, fermer le pied ga sur le dr, reprendre le Ba de la main dr et se relever
<b>4</b>	1-2	Pas croisé dr devant ga, pas de côté à ga, pas croisé dr derr ga, simult dribbler le Ba 1x de la main dr, 1x de la main ga
	3-4	Pas de côté à ga, dribbler le Ba des deux mains devant le corps, 1/1 t à ga à pieds joints, reprendre le Ba de la main ga
	5	1/4 t (en d.e.2), pas dr en arr, pronation du bras ga, le bras dr en av, la paume de la main tournée vers le haut, regard vers la main dr
	+	1/4 t (d.e.8), pas ga, fléchir les bras de côté à la ht des épaules
	6	1/4 t en (d.e.6), pas dr en av avec supination du bras ga, le bras dr en arr à l'horizontale, regard vers le Ba
	+	1/4 t en (d.e.8), pas ga, fléchir les bras de côté à la ht des épaules
	7-8	3/8 t en (d.e.3), pas dr-ga en arr, fermer la jambe dr sur la ga, simult lancer le Ba à ga en av vers le haut, la reprendre des deux mains <u>Attention!</u> Les temps «5-8» se confondent
<b>5</b>	1-2	Saut de biche (variante B, une jambe tendue en arr, l'autre fléchie) pour se

		mettre à la position à genoux, simult lancer le Ba des deux mains en le poussant, reprendre le Ba de la main dr
	3-4	Dribbler 2x le Ba de la main dr, joindre les genoux et se mettre à la position assise sur les talons, le Ba dans la main dr
	5-6	Rouler le Ba à ga, roulade écartée à ga
	7-8	Stopper le Ba avec la jambe ga tendue de côté corps en (3.d.e), 1/4 t en (d.e.1) et se mettre à la position sur le genou dr, rouler le Ba des deux mains en av, fermer la dr surla ga (position de départ)
<b>6</b>	1-4	Chassé dr, saut galop dr (lever la jambe ga en 1 <sup>er</sup> ) par-dessus le Ba qui roule, se mettre à la position accroupie (pieds serrés ou écartés), reprendre le Ba des deux mains derrière le dos et se relever à la position initiale (tenir le Ba des deux mains derrière le dos, les bras tendus)
	5-6	Lancer le Ba des deux mains par-dessus la tête et la reprendre des deux mains au plan frontal, amener les bras vers le bas
	7	Tendre les bras en haut, faire rouler le Ba sur les bouts des doigts
	8+	Baisser les bras en av, saisir le Ba ( <u>Attention! les mains toujours en contact avec le Ba</u> ), 1/8 t en (d.e.8)
<b>7</b>	1	Pas sautillé dr en arr, simult 1x dribbler de la main dr le Ba sous la jambe ga
	2	Idem dans le sens inverse
	3-4	Pas dr en arr, 1/2 t à ga en (d.e.4), pas ga en av, simult lancer le Ba en arc de cercle de dr à ga, pas dr en av, fermer la jambe ga sur la dr, passer le Ba de la main ga à la main dr derrière le dos
	5-6	Lancer le Ba à dr en av en haut, la reprendre de la main ga
	7-8	Pas ga en av, 1/2 t à ga en (d.e.8), pas dr en av, simult faire rouler le Ba sur la poitrine de ga à dr dans la main dr
<b>8</b>	1-2	Fermer la jambe ga sur la dr, lancer le Ba de la main dr en av en haut, la reprendre des deux mains sur le dos des mains
	3-4	Faire rouler le Ba sur les bras tendus et le dos, la rattraper des deux mains au bas du dos, poser le Ba à dr au sol, le rouler en av de la main dr jusqu'à ce que le bras soit tendu (le Ba toujours en contact avec la main)
	5-6	Rouler le Ba à dr en arr, pas en arr, saut cosaque / russe (une jambe tendue l'autre fléchie) et s'asseoir directement au sol (une jambe tendue, poser l'autre pied à la ht du genou à côté de la jambe tendue)
	7-8	Roulade en arr par-dessus l'épaule pour se mettre à la position assise sur les talons, freiner le Ba de la main dr, bras ga tendu en haut, regard vers le Ba



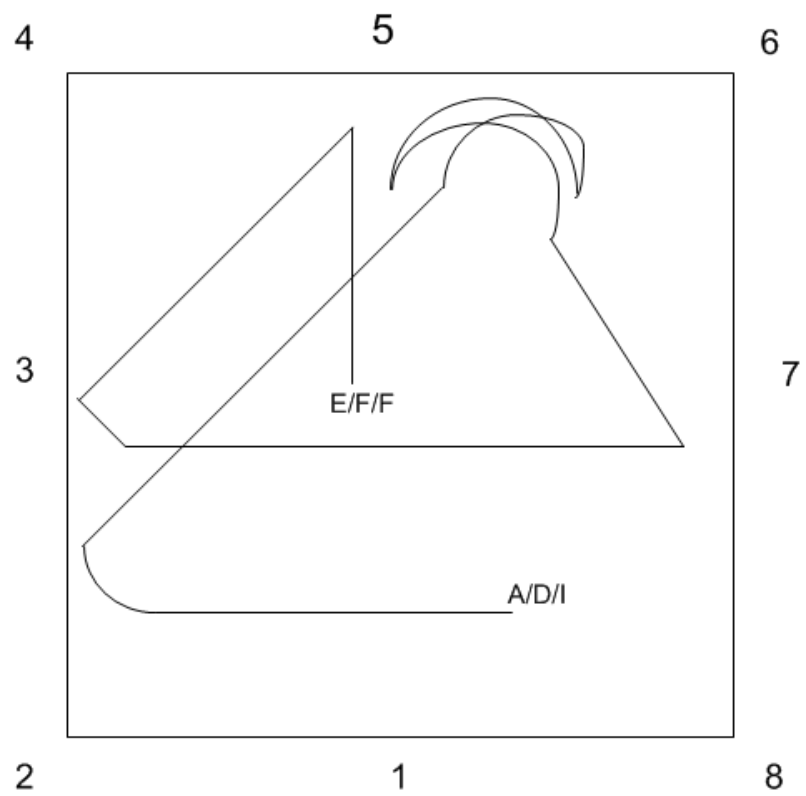
## Test 7 - Ruban

<b><u>Position de départ:</u></b>		En (d.e.3), le Ru plié 4 ou 5 fois dans la main ga, bâton libre au sol
<b>1</b>	1	Pas ga en av
	2	Pas dr en av, 1/2 t à ga en (d.e.7)
	3-4	Pas ga en arr et pas dr en arr, 1/2 t à dr en (d.e.3)
	5	Pas ga en av
	6	Pas dr en av
	7	Pas ga en av (sur la pointe du pied), balancer le bâton en av de la main ga
	8	Fermer la jambe dr sur la ga, reprendre le bâton de la main dr, sur demi-pointe
<b>2</b>	1-3	Pas dr en av en (d.e.2) (préparation), pirouette vers l'ext épaule ga en arr (passé ga) les bras tendus en haut
	4	Fermer la jambe ga sur la dr à demi-pointes
	5-6	Fléchir les jambes sur la pointe des pieds, mettre le Ru derr la tête
	7	1/2 t à dr en (d.e.6) en effectuant 3 petits pas en av (dr-ga-dr), les talons touchent la cuisse
	8	Tirer le Ru de ga à dr (la bagette dans la main dr)
<b>3</b>	1-2	Chassé ga en (d.e.6), petites spirales ext à dr
	3-4	Saut de galop ga, petites spirales
	5-6	Chassé ga, petites spirales
	7	Saut fouetté à ga en (d.e.2), cercle complet int avec le Ru au-dessus de la tête
	8	Pas ga en arr, 1/8 t en (d.e.1), le Ru de côté à dr
	+	Passé dr (glisser le pied le long de la jambe jusqu'au genou), petit cercle int du Ru au sol devant le corps
<b>4</b>	1-2	Pas de côté à dr
	3-4	1/1 t à ga sur les deux jambes (fermer la jambe dr sur la ga), cercle du Ru au-dessus de la tête
	+	Passé dr (glisser le pied le long de la jambe jusqu'au genou) petit cercle int du Ru au sol devant le corps
	5-6	Idem «1-2»
	7-8	Idem «3-4» mais terminer le cercle du Ru à g (bras tendus de côté à la ht des épaules)

<b>5</b>	1-3	5/8 t en (d.e.6) avec des petits pas de course dr-ga-dr (les talons touchent la cuisse), spirales ext devant la poitrine
	4	Petit saut final sur la pointe des pieds (plié), 1/2 cercle des bras à dr en passant par le haut, finir bras dr de côté à la ht des épaules, bras ga parallèle au bras dr
	5-7	1/2 t en (d.e.2) en effectuant de petits pas de course dr-ga-dr (les talons touchent la cuisse), spirales int à dr
	8	Petit saut final sur la pointe des pieds (plié), 1/2 cercle des bras dr à ga en passant par le haut, finir bras ga de côté à la ht des épaules, le bras dr parallèle au ga
<b>6</b>	1-4	6/8 t en (d.e.8) avec des petits pas de course dr-ga-dr-ga (les talons touchent la cuisse), serpentins avec le Ru devant la poitrine
	5-6	Petit saut pour arriver en position sur le genou ga en (d.e.3), le bras ga en av, balancer horizontal du Ru à dr en arr avec le bras dr
	7-8	Petit saut avec 1/2 t en (d.e.7) par le haut et se mettre à la position sur le genou dr, le bras ga en arr, balancé horizontal en av du bras dr
<b>7</b>	1-4	Se relever, 5/8 t en (d.e.4), sur la pointe des pieds, 4 pas en arr dr-ga-dr-ga, simult spirales ext devant le corps, le bras ga tendu en haut
	5-6	1/1 t en arr avec 2 pas en passant sous le Ru, cercle complet en arr avec le bras ga
	7-8	2 pas en arr dr-ga en continuant les spirales («1-8» le Ru fait des spirales ininterrompues)
<b>8</b>	1	1/2 t à dr en (d.e.8), pas dr en av, le Ru fait des spirales
	2-3	1/1 t à dr par les fesses au sol, le Ru fait des spirales ininterrompues
	4	Se redresser à la position sur le genou dr en (d.e.8), le Ru au sol
	5	Se relever avec pas dr en (d.e.1)
	6-8	1/1 t à dr sur les deux jambes, simlt grand cercle du Ru au-dessus de la tête, pendant le t le bras ga le long du corps, finir les 2 mains en bas à ga
<b>9</b>	1-2	Pas de côté à dr, tirer le Ru de ga par le bas en diagonale à dr en haut
	3-4	Fermer la jambe ga sur la dr, serpentins du haut à dr vers la cuisse ga
	5-6	Idem 1-2
	7-8	Idem 3-4
	+	Petit cercle partant du poignet à ga du corps



<b>10</b>	1-6	6 pas de côté sur demi pointe à dr par-dessus le Ru, commencer à dr et à chaque fois croiser la jambe ga devant, balancer à chaque fois le Ru à dr du haut du corps en arr et en av (avec pas dr, le Ru en arr)
	7-8	2 pas en av sur demi pointe par-dessus le Ru (en d.e.4), «1-8» tous les pas sur demi-pointes, balancer le bras ga dans le sens opposé, finir le bras dr en haut, le bras ga de côté à la ht des épaules
<b>11</b>	1-2	1/4 t en (d.e.6), chassé dr, serpentins au-dessus de la tête avec bras dr tendu
	3	Pas ga, le Ru idem
	4	Saut de biche (variante A) avec la jambe dr fléchie, la jambe g tendue en arr, le Ru idem
	5-6	Chassé ga, le Ru idem
	7-8	Saut enjambé jambe dr en av, à «8» pas ga en av
<b>12</b>	1-2	Pas dr en av avec 1/1 t à ga, passer le Ru de la main dr à la main ga devant le haut du corps
	3-4	1/4 t en (d.e.4), cercle ext complet du Ru à ga au-dessus de la tête, tirer le Ru de la main ga à travers la main dr (préparation au lancer)
	5-8	Lancer le Ru de la main dr, pas libres durant le vol du Ru, pour reprendre le Ru de la main dr
<b>13</b>	1-4	Pas ga en (d.e.1), 1/1 t à ga sur la pointe des deux pieds, cercle int du Ru au-dessus de la tête, tendre les bras de côté à la ht des épaules
	5	Petit saut pour se mettre à la position sur le genou ga
	6	S'asseoir en arr derrière la jambe ga
	7-8	Tendre la jambe dr de côté à dr, «5-8» le Ru fait des serpentins verticaux de ga à dr à la hauteur des épaules
<b>14</b>	1-4	1/1 t sur le dos avec élan du bras dr, jambe ga tendue et jambe dr fléchie
	5	Se redresser sur le genou ga, simult tirer le Ru par le côté vers le haut
	6-7	Poser le pied dr en av et se lever, petits cercles avec le bras dr à la verticale, pousser le bras ga en haut et fermer le pied ga sur le dr
	8	Amener les deux bras horizontalement à ga
<b>15</b>	1-2	Pas rompu de côté à dr, déplacement du poid du corps de ga à dr en plié, serpentins verticaux de ga à dr, terminer les deux bras tendus de côté à dr
	3-4	3/4 t en (d.e.3), serpentins verticaux de dr à ga, sans pas (avec tour naturel du pied), les bras tendus de côté à la ht des épaules
	5	<b><u>Position finale:</u></b> la jambe ga fléchie croisée devant jambe dr tendue, amener les bras par le bas dans la prolongation du corps, tête entre les bras, contraction du corps

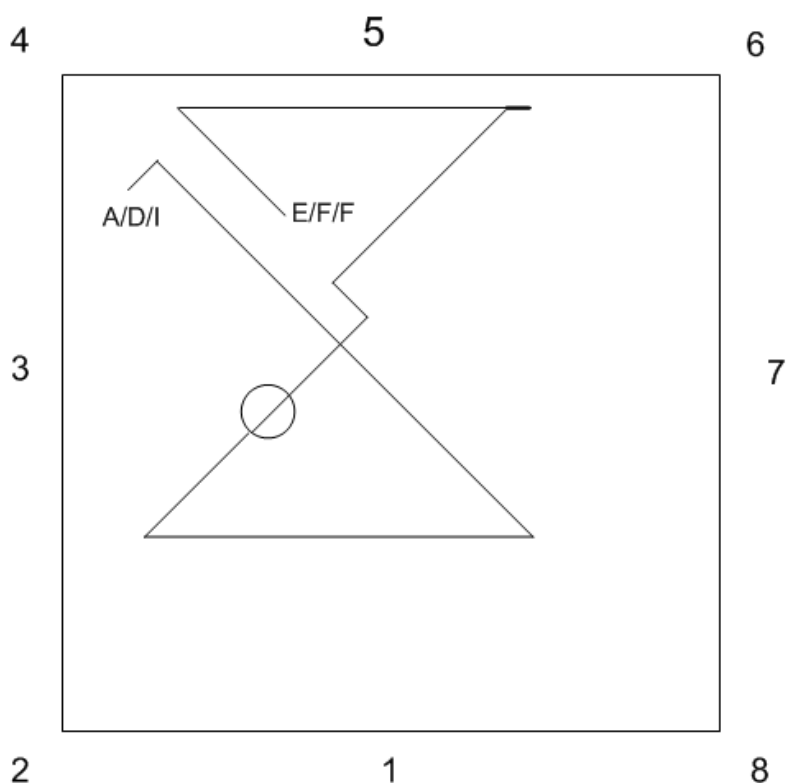


## Test 7 – Massues

<b><u>Position de départ:</u></b>		En (d.e.8) les bras le long du corps, saisir les Ma derr le corps, les Ma à l'horizontale, les têtes vers l'arr
<b>1</b>	1-4	Introduction
	5	Lancer la Ma ga dans l'aisselle
	6	Lancer la Ma dr dans l'aisselle
	7	Pas de côté à ga
	8	1/1 t à ga (épaule ga en arr)
<b>2</b>	1	Laisser tomber les Ma dans les deux mains (les saisir juste derr le corps), plié, haut du corps penché en av
	2	Croiser les bras vers le côté jusqu'aux épaules, les jambes pliées
	3	Ouvrir les bras de côté et lever la jambe ga fléchie en arr, jambe dr fléchie
	4	Idem «2»
	5-8	6 pas en av, commencer à dr, à «7» fermer le pied dr sur le ga, simult cercle en arr des deux bras et balancer en av; lors du Bal en av prendre les deux Ma dans la main dr et terminer par un cercle complet en av, position: les jambes plié, les deux Ma dans la main dr en arr
<b>3</b>	1-2	Lancer haut les deux Ma, les bras tendus en haut
	3-4	Reprendre les Ma des deux mains et balancer de côté à la ht des épaules
	5-6	1/1 t à ga avec les Ma tendues de côté, commencer à ga
	7-8	1/1 t et 5/8 t à ga, les bras entourent le haut du corps (la Ma dr devant le haut du corps, la Ma ga derr le haut du corps), fermer la jambe dr sur la ga (au total 7 pas en 4 temps); le dernier pas en (d.e.7), corps (en d.e.3), finir pieds fermés
<b>4</b>	1	Balancer le bras dr en haut et laisser tomber la Ma jusqu'au niveau du corps de la Ma
	2	Idem avec le bras ga
	3	Pas ga en av, simult cercle des bras en arr, terminer le bras ga derrière le dos, le bras dr en l'air (les deux Ma en parallèle)
	+	1/4 t à ga en (d.e.1)
	4	Ecarter la jambe dr de côté, laisser tomber la Ma dr dans la main ga
	5	Pas dr en arr avec 1/4 t en (d.e.7), balancer les deux bras en av, les Ma dans les deux mains
	+	Pas ga en arr avec 1/2 t à ga en (d.e.3), balancé bas des bras en arr
	6	Pas dr en av, balancer des bras en av jusqu'à la hauteur des épaules
	+	Pas ga en av
	7	Pas dr en av
	+	Fermer la jambe ga sur la dr, «6+»-«7+» cercle des bras en arr vers le bas
	8	Terminer le haut du corps penché en av, les Ma sur les épaules
	+	Redresser le haut du corps

<b>5</b>	1	Plié sur la pointe des pieds, amener les Ma devant le haut du corps et tendre les bras en av à la ht des épaules
	2-6	3 pas en arr en (d.e.6), 4 pas pour faire un cercle (épaule ga en arrière), 3 pas en arr en (d.e.6), simult moulinets horizontaux devant le haut du corps, position finale en (d.e.2)
	7	Pas de côté à dr, lever la jambe ga tendue de côté, balancer les bras vers le côté à la ht des épaules
	8	1/4 t à ga du haut du corps en (d.e.8), balancer asymétrique des bras en bas, terminer avec le bras dr en av et le bras ga en arr
<b>6</b>	1-2	Plié, Bal en av et en arr
	3-4	Pas de côté à dr en (d.e.2), fermer la jambe ga sur la dr, balancer les bras en av et les tendre en haut, puis moulinets au-dessus de la tête
	5-6	Pas profond de côté à dr (position écartée), fermer la jambe ga sur la dr en effectuant des moulinets au-dessus de la tête
	7	Pas croisé dr sur ga, baisser les deux bras de côté à dr (près du corps)
	8	1/1 t à ga en (d.e.2), tendre les bras vers le bas
<b>7</b>	1-4	8 pas en arr, commencer à dr, simult moulinets au plan frontal (bras près du haut du corps, travail des Ma en alternance devant et derr le haut du corps)
	5-6	Pas dr, fermer la jambe ga sur la dr, terminer sur la pointe des pieds en (d.e.3) ( <u>pas</u> de moulinets)
<b>8</b>	1+	Chassé ga en av, balancer asymétrique en av et en arr
	2	Saut de course dr, simult cercles asymétriques des bras
	+3+	3 pas de course en av, balancer asymétrique des bras en av et en arr
	4+	Saut écarté dr, bras tendus de côté, tourner en (d.e.1)
	5-6	Poser la jambe ga croisé derrière la dr, 1 1/8 t à ga en arr en (d.e.8), les Ma à côté du corps
	7	Poser la jambe ga en av, saut ciseaux en arr, les bras tendus de côté
	+	Pas ga en av
	8	Saut galop dr, simult moulinets int au plan frontal devant les bras
<b>9</b>	1+	Chassé ga en av en (d.e.8), les bras tendus de côté à la ht des épaules
	2	1/2 saut fouetté à ga, moulinets horizontaux int au-dessus des bras
	3-4	Continuer de tourner sur place en (d.e.4), passer la Ma dr dans la main ga et s'asseoir, croiser la jambe ga sur dr (jambe dr tendue)
	5	Chandelle (genou ga passé ouvert), simult passer à nouveau la Ma derr le dos dans la main dr
	6-8	Se remettre à genoux (jambes ouvertes, genou dr avancé) (en d.e.7), tirer les bras de côté en haut jusqu'à la hauteur des épaules (tenir les Ma par le corps)

<b>10</b>	1-2	Tendre la jambe ga de côté en (d.e.4), s'asseoir à dr, simult laisser tomber la Ma ga dans la main dr
	3	Tourner à ga en (d.e.2), appuyer le bras ga au sol et croiser la jambe dr sur la jambe ga, 1 1/4 cercle de l'avant bras par l'int, finir bras tendu en haut
	4	S'allonger au sol (sur le flanc ga)
	5-6	Corps tendu rouler sur le ventre et le dos autour de l'axe longitudinal à la position couchée costale ga, les bras et les Ma à dr tendus en haut
	7	Plier les genoux, enrouler le haut du corps, le bras dr avec les Ma près des jambes

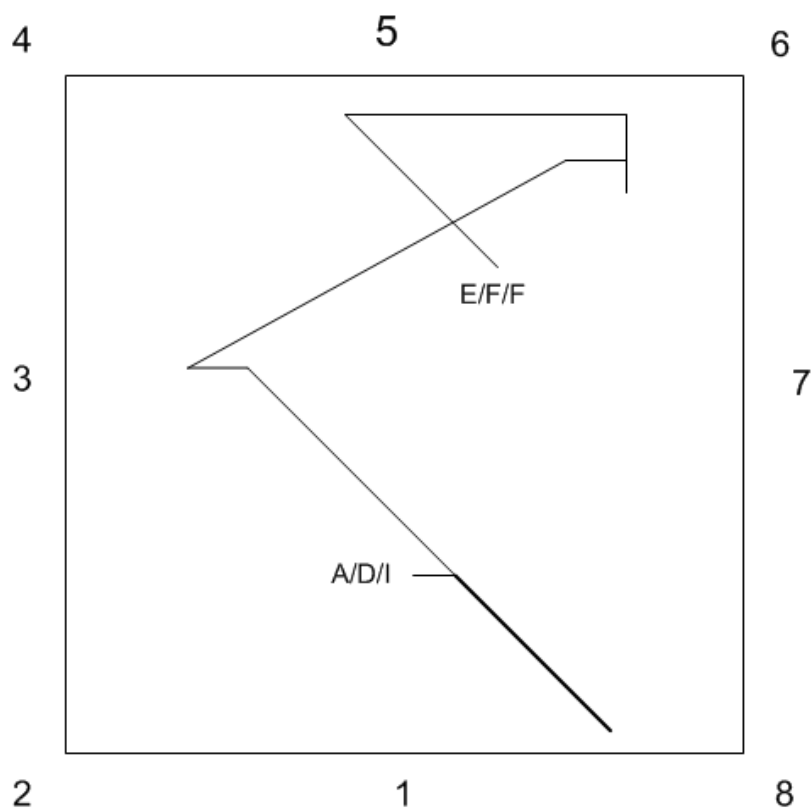


## Test 7 - Cerceau

<b><u>Position de départ</u></b>		En (d.e.1) poid du corps en av sur la jambe dr, la jambe dr tendue, la jambe ga tendue en arr sur la pointe du pied, Ce au sol devant soi, légèrement penché vers le corps, mai ns sur le cerceau, bras tendus
<b>1</b>	1	Introduction
	2-4	Contracter et relâcher le dos par flexion et extension, baisser la tête, les jambes légèrement fléchies, les mains glissent le long du Ce se relever à la position de départ
	5-8	Répéter
<b>2</b>	1-6	Pas de côté à ga, prendre le Ce dans la main dr, déplacer le poids du corps ga-dr-ga simult tirer le Ce à ga, dr, ga devant le haut du corps (le Ce fait toujours 1/2 t)
	7-8	Fermer la jambe ga sur la dr, simult saisir le Ce des deux mains devant le haut du corps
<b>3</b>	1-2	Pas de côté à ga, pousser le Ce à dr, regard à dr
	3-4	Fermer la jambe dr avec des mouvements rapides du Ce à ga-dr et retour au milieu jambes pliées
	5-6	1/4 t en (d.e.7) avec pas dr en av, Ce et regard en (d.e.1)
	7-8	1/4 t en (d.e.1), fermer la jambe dr sur la ga
<b>4</b>	1-4	Pas de côté à dr, cercle frontal ext avec le Ce dans la main dr, fermer la jambe ga, bras ga tendu de côté à ga
	5-6	Pas de côté à ga, cercle du Ce derrière le dos, passer le Ce de dr à ga, fermer la jambe dr sur la ga
	7-8	1/8 t en (d.e.8), amener le Ce en av, tendre les deux bras en parallèle en av à la ht des épaules
<b>5</b>	1-2	2 pas en av dr-ga, balancer le Ce et le bras dr en arr près du corps
	3-4	2 pas en av dr-ga, simult rouler le Ce en arr par-dessus l'épaule ga
	5-8	Pas dr, reprendre le Ce de la main dr derrière le dos, 1/2 t à dr en (d.e.4), fermer la jambe ga sur la dr et amener le Ce en arr en passant par bas-haut, le bras ga tendu de côté à la ht des épaules
<b>6</b>	1-2	Rétro de la main dr, pas dr en av
	3-4	Pirouette épaule ga en arrière sur la jambe dr (jambe ga coupé), bras en bas
	5-6	2 pas en av ga-dr, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	7	Fermer la jambe ga sur la dr et simult se mettre à la position accroupie, reprendre le Ce de la main dr
	8	Se relever et laisser le Ce continuer de tourner
<b>7</b>	1-6	2 pas de course en av ga-dr, saut enjambé (jambe ga tendue en av), 3 pas en av dr-g-dr, le bras ga tendu de coté à la ht des épaules, «1-6» rotation du Ce autour de la main
	7-8	Saut galop avec lancer, pas dr, fermer ga (petit pas)

<b>8</b>	1-2	Reprendre le Ce des deux mains au plan sagittal, tendre le bras dr en haut, le bras ga derrière le dos, jambes légèrement fléchies
	3-4	3/8 t en (d.e.1) épaule ga en arrière, décontracter le bras ga, passer le Ce par le côté ga pour le poser au sol devant le haut du corps
	5-6	Faire tourner le cerceau avec la main dr
	7-8	Pas fendu ga, les bras en diagonale (bras ga en haut) laisser tourner le cerceau
<b>9</b>	1-2	Fermer la jambe ga sur la dr, stopper le Ce de la main dr
	3-8	Pas de côté à dr, fermer jambe ga et amener le bras dr en haut, laisser retomber le Ce en le tournant autour du bras et du corps, le saisir de la main ga et l'amener dans la main dr
<b>10</b>	1-4	Passer la jambe ga à travers le cerceau, poser le pied ga avec 1/4 t en (d.e.7), la jambe dr reste dans le cerceau, 1/2 t à ga sur pied ga en (d.e.3), la jambe dr tendue en arr, poser pied dr en av, fermer pied ga sur dr dans le Ce, avec un mouvement de spirale, faire sortir le Ce par le haut
	5-8	Lancer frontal de la main dr avec 1/2 t du cerceau
<b>11</b>	1-2	Pas ga en av avec 5/8 de t sur épaule ga en (d.e.6), pas dr-ga-dr avec 1/1 t à ga, simult passer le Ce de la main dr à la main ga, le bras tendus de côté ht des épaules
	3-8	4 pas en av ga-dr-ga-dr, pointer le pied dr à côté du ga, spirale ext, à «8» stopper le Ce des deux mains à l'horizontale à ga du haut du corps, regard à ga
<b>12</b>	1-4	1/8 t en (d.e.7) avec pas dr, saut galop avec 1/1 t à dr, fermer les pieds, tirer le Ce vers l'ext, les 2 bras de côté à la ht des épaules
	5-8	Spirale au-dessus de la tête et autour des genoux, passer le Ce dans la main ga, 1/4 t en (d.e.1), simult reprendre le Ce dans la main dr, poser le Ce à dr du corps
<b>13</b>	1-2	Pas ga en av pour se mettre sur genou dr, rouler le Ce en av, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	3-4	1/4 t en (d.e.3), fermer la jambe ga sur la dr (position à genoux), simult rouler le Ce en arr, le saisir des deux mains
	5-8	Roulade écarté de côté à dr, le Ce reste à la verticale, revenir à la position à genoux
<b>14</b>	1-2	Se relever pas ga, fermé dr, simult faire pivoter le Ce dans le dos
	3-8	1/1 t à ga, pas ga-dr-ga, puis pas dr en av, simult lâcher la main ga, fermer à ga en faisant 1/4 t en (d.e.1), à «8» prendre le Ce des 2 mains
<b>15</b>	1-2	Ouvrir pas ga, balancé fron tal du Ce à ga vers le haut
	3-4	Redescendre et balancer à dr en haut
	5-8	Pas ga-dr, simult 1/1 t du Ce passant par le bas puis le haut, 1/8 t en (d.e.8) en effectuant 1 pas ga en avant et à «8» fermer sur la dr avec le Ce au-dessus de la tête

<b>16</b>	1-4	Balancer le Ce devant le corps et le monter à la verticale
	5-6	Pas ga en av, puis saut cosaque à travers le Ce (la jambe dr tendue vers l'av, la ga pliée)
	7-8	Pas dr en avant, simult remonter le Ce à la verticale, à «8» ramener le Ce à l'horizontale devant le corps, les jambes légèrement pliée, fermer avec le pied ga
<b>17</b>	1-2	Lancer le Ce dev le corps
	3-4	Pas dr en av, rattraper le Ce en bas, simult lever la jambe ga fléchie
	5-8	Passer la jambe ga à travers le Ce et poser le pied en av, monter le Ce qui tire la jambe dr en arr légèrement pliée, la jambe dr reste pliée dans le Ce (le plan du Ce reste frontal, en d.e.8) le bras ga à la verticale légèrement pliée, regard en arr





## Abréviations:

dev	Devant
derr	Derrière
dr	Droite
ga	Gauche
av	Avant
arr	Arrière
ht	Hauteur
ext	Extérieur
int	Intérieur
t	Tour
mvt	Mouvement
simult	Simultanément
Ba	Ballon
Ru	Ruban
Ma	Massues
Ce	Cerceau
d.e.	Direction dans l'espace

<b>Saut de biche:</b>	<b>Variante A:</b> Développé une jambe devant, puis la plier vers le genou de l'autre jambe qui, à ce moment, se lève en arrière tendue (! ne pas faire de mouvement de balancer avec le haut du corps)
	<b>Variante B:</b> Monter simultanément une jambe pliée pointe du pied vers le genou de l'autre jambe qui se lève tendue en arrière
	Voir les variantes selon descriptions dans les tests concernés. Sauts avec déplacement

## Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

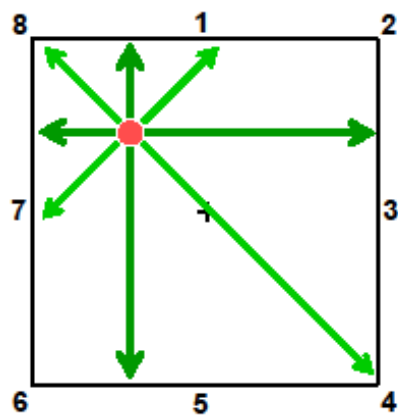
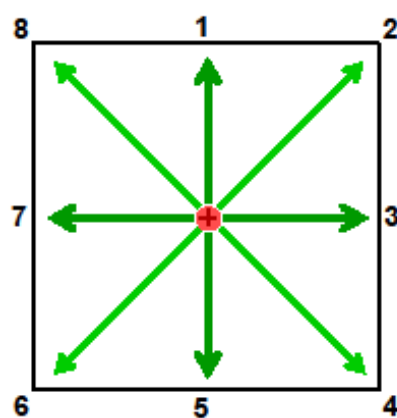
La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

[www.stv-fsg](http://www.stv-fsg) > Branches sportives > Gymnastique et danse > Téléchargements > Terminologie gymnastique 2012

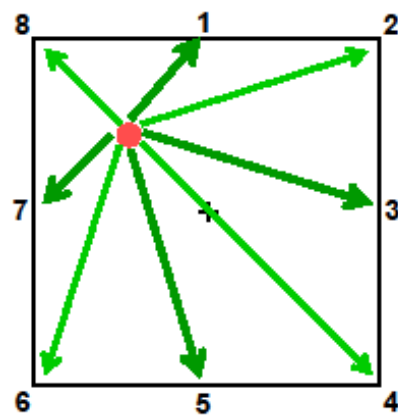
Directions dans l'espace:

**Raumrichtungen / directions dans l'espace /  
direzioni**

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso