

## Test en gymnastique 6



Foto: Susi Mazzanisi

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 6**

**1. Sans engin à main**

**2. Ballon**

**3. Corde**

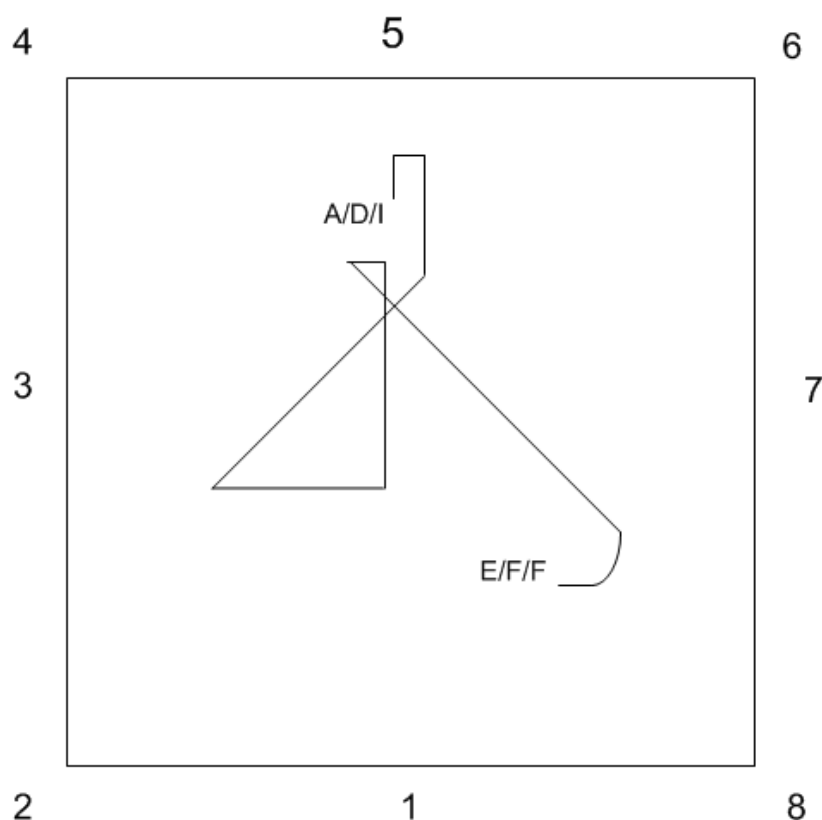
**2012**

## Test 6 – Sans engin à main

<b>Position de départ</b>		Assis sur le talon du pied dr vers le front en (d.e.1), la jambe posée de côté à ga, l'int du coude ga sur le genou ga, la main dr sur la cuisse dr, coude de côté à dr, bras ga parallèle à la jambe ga, regard vers le sol
<b>1</b>	1-4	Pointer le pied ga, amener le bras ga vers le haut par mouvements ondulatoires, regard vers le bras ga
	5-8	Fermer la jambe ga sur la dr (assis sur les talons), abaisser le bras ga par mouvements ondulatoires, les deux mains sur les cuisses, les coudes de côté, regard vers le sol
<b>2</b>	1-8	Onde du corps par la position à genou, retourner à la position assise sur les talons, simult lever les deux bras par le haut avec mouvements ondulatoires, à «8» poser la paume des mains au sol à côté des genoux, coudes près du corps, à «4» regard en av, à «8» regard vers le sol
<b>3</b>	1-6	Cercle d'un bras après l'autre par le haut de ga à dr (le cercle par l'extension, commencer par le bras dr), mouvement du corps en passant par la position à genoux à la position assise sur les talons, le regard suit le mvt, poser à nouveau la paume des mains au sol à côté des genoux (coudes près du corps)
	7-8	Assis sur les talons, regard vers le sol, tirer les coudes près du corps en arr vers le haut et les abaisser en position de départ
<b>4</b>	1-4	Position à genou dr, poser la jambe ga tendue de côté, appui sur la main dr tendue de côté à dr, (le tout formant une ligne), simult amener bras ga par le bas devant le corps vers le haut vers la dr jusqu'en diagonale avec la jambe ga
	3-6	1/4 t à dr à la position assise sur les talons en (d.e.3) abaisser le haut du corps sur les cuisses, tendre les bras en parallèle en av, paumes des mains au sol, regard vers le sol
	7-8	Arrondir le dos et revenir à la position précédente sans bouger les mains et les genoux, regard vers le sol (le bassin peut se lever légèrement)
<b>5</b>	1-4	Roulade écartée de côté à dr (une jambe après l'autre), les bras tendus parallèlement au sol au-dessus de la tête, revenir à la position assise sur les talons
	5-6	1/4 t à dr, s'asseoir au sol à ga des talons en (d.e.5), les jambes jointes et fléchies devant le haut du corps, sur les pointes, simult amener les bras tendus de côté à la ht des épaules (bras dr par le bas), regard en av
	7-8	Petits cercles ext des avant-bras (vers le haut) et revenir bras tendus de côté
<b>6</b>	1-6	Roulade en arr par-dessus l'épaule ga ou dr jusqu'à la position couchée faciale, les jambes fermées tendues, les bras restent tendus de côté à la ht des épaules, la paume des mains tournée vers le sol, regard au sol
	7-8	Fléchir les genoux puis à nouveau tendre les jambes, simult tirer les paumes des mains jusqu'au haut du corps (en tirant les coudes vers le haut) puis les repousser et revenir à la position initiale

<b>7</b>	1-4	Lever la jambe ga, genou légèrement fléchi, tirer la paume des mains vers le corps comme ci-dessus, appui des bras ,1/2 t du corps à ga en (d.e.1), la jambe ga fléchie posée à ga, la jambe dr reste tendue en (d.e.2), appuyer le bras dr tendu, le bras ga fléchi devant le haut du corps, le poing ga fermé
	5-6	Pousser le bassin vers le haut, simult pousser le bras ga vers le plafond, regard vers main ga, ouvrir le poing
	7-8	Abaissier le bassin (le bassin ne touche pas le sol), tirer le bras ga fléchi vers le corps (poing ga fermé), simult poser la jambe dr fléchie comme jambe ga (position écartée), regard vers la main ga
<b>8</b>	1-2	A nouveau pousser le bassin vers le haut, simult pousser le bras ga vers le plafond, ouvrir le poing, se relever (position écartée, les jambes tendues)
	3-6	Plié, balancer en alternant les bras ga-dr en profondeur entre les jambes en abaissant le haut du corps, balancer en alternant les bras ga-dr vers le haut, relever le haut du corps, simult fermer la jambe ga sur dr, 1/8 t en (d.e.2), sur demi-pointes, regard en av
	7-8	Petit plié, retour sur demi-pointes, simult fléchir les bras devant le haut du corps, poings fermés puis les tendre à nouveau vers le haut, poings ouverts, regard en av
<b>9</b>	1-4	4 pas ga-dr-ga-dr en av, simult 2 balancés asymétrique des bras (en diagonale) commencer avec le bras dr en av
	5-6	1 t à dr avec pas ga-dr, simult tendre les bras vers le haut en partant du balancer asymétrique
	7-8	Pas ga, fermer pied dr sur ga, simult 1/1 cercle asymétrique des bras, commencer dr en av, ramener les bras tendus en haut (demi-pointes)
<b>10</b>	1-2	Plié avec 1/8 t à ga en (d.e.1), amener les deux bras à dr de côté à l'horizontale «position de danseuse», regard vers les mains
	3-6	4 piqués avec 1/2 t vers la ga (ga-dr-ga-dr), la jambe d'appui tendue, la jambe de jeu fléchie, le pied de la jambe de jeu touche la jambe d'appui au max à la hauteur du genou.(1x jambe de jeu derrière, 1x jambe de jeu devant, 1x jambe de jeu derrière, 1x jambe de jeu devant) toujours ouvrir les bras de côté avec la jambe d'appui à ga, simult avec la jambe d'appui dr, former un cercle des bras à l'horizontale devant le haut du corps
	7-8	1/4 t à ga en (d.e.7), sur demi-pointes de la jambe ga, tendre la jambe dr en arr 45°, les bras tendus vers le haut
<b>11</b>	1-2	1/4 t à dr en (d.e.1), pas croisé dr devant ga, plié, le poids du corps sur la jambe dr, le haut du corps légèrement penché, fléchir les bras devant le haut du corps (poings fermés), regard vers le sol
	3-6	1/4 t à ga en (d.e.7), 2 petits sauts de course de côté à ga les jambes tendues, commencer avec le pied ga, croiser dr devant ga, les bras tendus de côté à la ht des épaules, regard en (d.e.7)
	7-8	2 sautillés croisés à ga (croiser dr derrière ga, croiser dr devant ga), les mains sur les hanches, simult basculer la tête d'abord à ga, puis à dr

<b>12</b>	1-2	Saut avec 1/1 t 360° à ga (pieds joints, jambes tendues), les mains restent sur les hanches
	3-6	3 pas à ga en arr, dr de côté, ga en av (à «5-6» préparation à la pirouette en plié, le bras ga de côté, le bras dr en av)
	7-8	1 1/4 pirouette à dr (sur la jambe ga) en (d.e.1), passé avec la jambe dr ouverte vers l'ext, former avec les bras un cercle à l'horizontale devant le haut du corps, à «8» position écartée en plié (ouvrir vers la dr), les bras tendus en parallèle aux cuisses, regard en (d.e.1)
<b>13</b>	1-4	A «1» fermer les pieds en pointant le pied dr à côté du ga, pointer 4x les pieds en alternance ga-dr-ga-dr avec un mouvement de ressort, cercle des bras (commencer vers le haut), finir les bras à la ht des épaule
<b>14</b>	1-6	1/8 t à ga en (d.e.8), pas chassé commencer à ga, saut de course dr, pas ga, saut de biche (développés ou non)
	7-8	2 pas en av ga-dr en décrivant une courbe à dr (=1/4 de t, terminer en (d.e.2), balancé asymétrique des bras
<b>15</b>	1-2	Pas ga, pas dr en av en (d.e.3), à «2» tendre les bras en haut, tendre la jambe ga en arr à 45°, la jambe d'appui dr tendue, le haut du corps droit, regard droit en av
<b><u>Position finale</u></b>		La jambe dr pliée, la jambe ga tendue en arr au min. à l'horizontale, abaisser les bras devant le haut du corps, appuyer les mains sur la cuisse dr, les coudes tournés vers l'ext, regard en (d.e.1), rester jusqu'à ce que la musique s'arrête



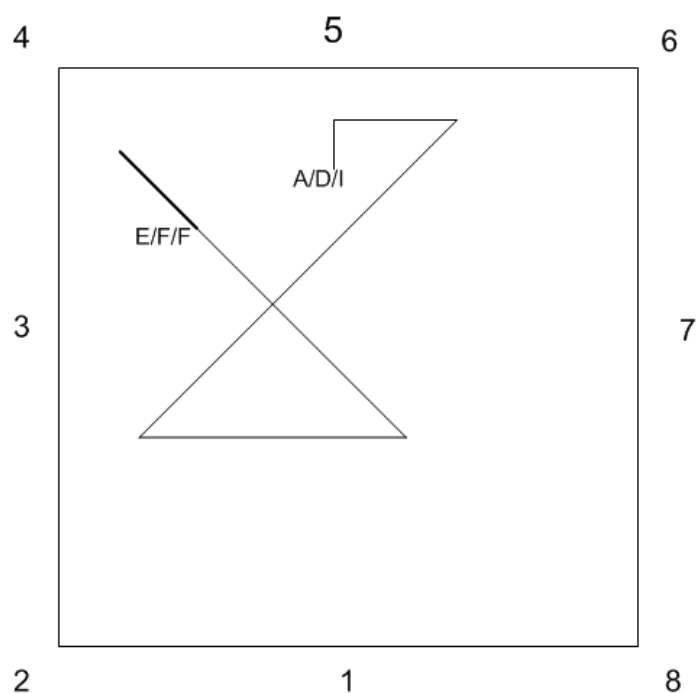
## Test 6 – Ballon

<b>Position de départ</b>		Assis sur les talons en (d.e.1), le Ba devant le corps, la paume d'une main sur la balle, le dos de l'autre main sous le Ba
<b>1</b>	1-4	Se mettre à la position à genoux, simult tourner les mains autour du Ba en l'éloignant du corps (les deux mains sur le Ba), terminer quand un bras est tendu (égal si ga ou dr)
	5-8	Mouvement de retour à la position assise sur les talons, simult tourner les mains autour du Ba en l'approchant du corps, à «8» prendre le Ba dans la main dr, bras ga libre
<b>2</b>	1	Position sur le genou dr, rouler le Ba en av à dr du haut du corps (déplacement du poids du corps sur jambe g), bras gauche de côté à la ht des épaules
	2	Rouler le Ba sous la jambe ga, s'asseoir sur le talon dr, freiner la balle de la main ga (la jambe ga tendue), le bras dr de côté
	3-4	Lancer le Ba de la main ga en av en haut, le reprendre de la main dr et le poser à droite du haut du corps, terminer avec le bras ga de côté à la ht des épaules
	5	Rouler le Ba en av de la main dr, soulever légèrement le bassin, le bras ga de côté à la ht des épaules
	6	Rouler le Ba en arr de la main dr, s'asseoir, le bras ga de côté à la ht des épaules
	7-8	Position assise jambes tendues, lancer le Ba de la main dr en av en haut et le reprendre des deux mains dev le corps (si possible avec les bras tendus)
<b>3</b>	1	Poser le Ba sur les pieds
	2	Position couchée sur le dos, bras tendus de côté à la ht des épaules
	3	Soulever légèrement les jambes, faire rouler le Ba en arr sur les jambes et le haut du corps
	4	Saisir le Ba des deux mains et le poser sur le sol au-dessus de la tête
	5-6	Roulade en arr par-dessus l'épaule, tendre une jambe de côté (genou libre), s'asseoir sur le talon de l'autre jambe
	7-8	Se relever, lancer le Ba en av de la main ga, simult avec le lancer fermer les pieds, le reprendre de la main dr, bras tendus de côté à la ht des épaules
<b>4</b>	1-2	Pas de côté à ga, balancer le Ba avec déplacements du poids du corps, dev le haut du corps dans la main ga et retour dans la main dr
	3-4	Fermer la jambe dr vers la ga, tendre le bras ga en av, lancer le Ba autour du bras ga (petit cercle), le reprendre de la main ga, tendre les bras de côté à la ht des épaules
	5-6	Idem 1-2 dans le sens inverse
	7-8	Le Ba dans les deux mains, mvt de huit derrière la tête (commencer à dr) avec changement du poids du corps ga-dr, à «8» 1/4 t à ga en (d.e.7), tendre les bras en haut, le Ba tenu des 2 mains

<b>5</b>	1-2	Pas dr en av, simult tendre jambe ga en av, frapper le Ba de la main dr sous la jambe ga, pas ga en av, reprendre le Ba avec les bras croisés (poids du corps en avant sur la jambe gauche), les deux jambes légèrement fléchies
	3-4	Supination des bras avec mouvement de ressort, tenir le Ba des deux mains, accompagner le mouvement avec un plié
	5-6	3/8 t à dr en (d.e.2), lancer le Ba en arr par-dessus la tête, le reprendre sur le dos des mains, les deux jambes légèrement pliées, le poids du corps en av
	7-8	Petit rouler autour des mains, déplacement du poids du corps sur la jambe ga, le Ba dans la main dr, finir en levant la jambe dr pliée et bras ga tendu de côté à la ht des épaules
<b>6</b>	1-2	Sautillés dr et ga en av, dribbler le Ba 2x à dr du haut du corps bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	3+4	Pas dr en av, ga en arr avec 1/2 t en (d.e.6), pas dr en arr, lancer le Ba en haut de la main dr, reprendre de la main ga, le bras dr de côté à la ht des épaules
	5-6	Sautillés ga et dr en arr, dribbler le Ba 2x à ga du haut du corps, le bras droit de côté à la ht des épaules
	7+8	Pas ga en arr, dr en av avec 1/2 t à dr en (d.e.2), pas ga en av, lancer le Ba en arc de cercle de la main ga
<b>7</b>	1	Tendre jambe dr de côté, jambe ga pliée, dribbler 1x le Ba de la main dr, le bras ga de côté à la ht des épaules
	2	Changer en fermer la jambe dr sur la ga, tendre la jambe ga de côté, jambe dr pliée, dribbler 1x le Ba de la main ga dev le haut du corps, le bras dr de côté à la ht des épaules
	3-4	Fermer ga sur dr, 1x dribbler le Ba des deux mains, 1 t à pieds joints, reprendre le Ba des deux mains
	5	Pas dr en av, poser le Ba sur la nuque et le faire rouler sur le dos
	6	Pas ga en av, reprendre le Ba des deux mains derrière le dos
	7	Pas dr en av, lancer le Ba de la main dr en av
	8	Fermer la jambe ga sur la dr avec 1/8 t à ga en (d.e.1), reprendre le Ba de la main ga, simult tendre les bras de côté à la ht des épaules
<b>8</b>	1-2	Pas chassé ga de côté, lancer le Ba en arc de cercle de la main ga à la main dr
	3+4	Croiser pied dr devant ga, dribbler le Ba 3x devant le haut du corps (haut du corps légèrement penché en av), la main ga dans le creux du dos
	5-6	Pas chassé ga de côté, balancer le Ba à ga et le passer dans la main ga
	7+8	1/4 de t à ga en (d.e.7), croiser dr devant ga, simult dribbler le Ba 3x de la main ga dev le haut du corps (haut du corps légèrement penché en av), main dr dans le creux du dos



<b>9</b>	1-2	1/4 de t à dr en (d.e.1), fermer la jambe ga sur la dr, reprendre le Ba avec le bras ga en pronation, spirale ext vers la dr par-dessus la tête vers la ga à la ht des épaules, la main dr dans le creux du dos
	3-4	Lancer le Ba de la main ga en av, reprendre de la main dr, 3/8 de t à dr en (d.e.4), tendre le bras dr en haut, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	5	Pas dr en (d.e.4), saut russe/cosaque jambe ga tendue, dribbler le Ba de la main dr, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	6	Pas chassé ga, dribbler le Ba de la main dr, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	7	Saut galop dr, frapper le Ba de la main dr, bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	8	Fermer la jambe dr sur la ga, reprendre le Ba de la main dr, le bras dr en arr, le bras ga en av (le tout formant une ligne)
<b>10</b>	1	Lancer le Ba de la main dr en av en haut, balancé asymétrique des bras pour les tendre en haut
	2	1/2 t à dr en (d.e.8)
	3	Reprendre le Ba de la main ga, baisser les bras de manière asymétrique
	4	Passer le Ba de la main ga à la dr derrière le dos, finir bras le long du corps
	5-8	3 pas en av dr-ga-dr et simult spirale ext dr par-dessus la tête, le bras ga tendu de côté à la ht des épaules, à «8» mettre le Ba en haut (une main sur le Ba, l'autre sous le Ba) les bras tendus
<b>11</b>	1-2	S'abaisser, pousser jambe ga tendue en arr, abaisser les bras et le haut du corps, rouler le Ba autour des mains en l'éloignant du corps

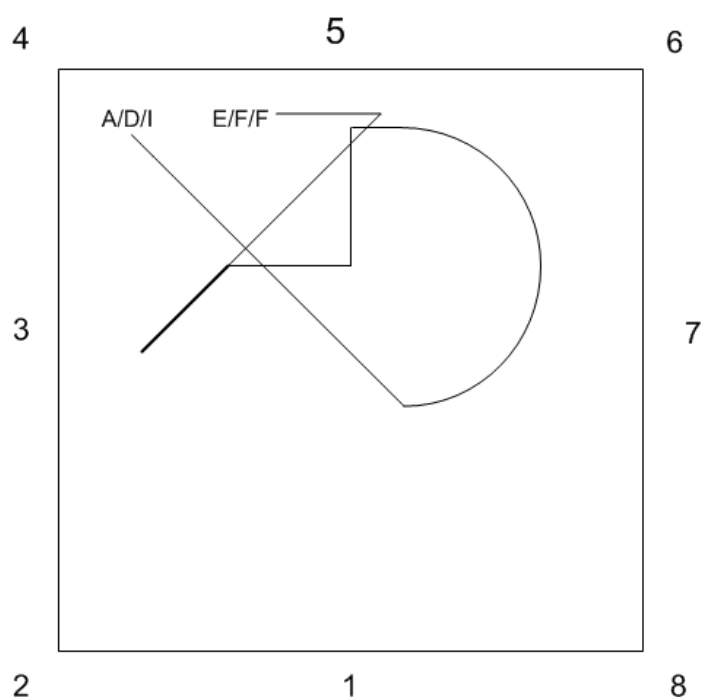


## Test 6 – Corde

<b>Position de départ</b>		En (d.e.2), les jambes fermées, tendues, la corde pliée en 4 (extrémités dans la main ga), la main dr au milieu de la Co, les bras tendus vers le bas devant le corps, regard vers la corde tendue
<b>1</b>	1-2	En demi-pointes, balancer les extrémités de la Co à dr, regard à dr
	3-4	Grand pas plié de côté à ga, 2 t s de la Co vers la dr devant le haut du corps. (milieu de la Co toujours dans la main dr)
	5-6	1/4 t à ga en (d.e.8), fermer jambe dr sur la ga, passer les extrémités de la Co dans la main dr, 1/1 t de Co en arr à dr du corps
	7-8	Lancer avec 1/2 tour de la Co, le bras ga libre
<b>2</b>	1	Pas dr avec 1/4 de t à dr en (d.e.2), simult reprendre la Co des deux mains au milieu
	2	Fermer la jambe ga sur la dr, balancer la Co vers le haut à dr
	3-4	Cercle vers la ga de la Co derrière la tête (les 2 mains ensemble mais ne se touchent pas)
	5-6	Pas dr de côté, ramener jambe ga en position demi-pointes, balancer à dr en haut pour moulins
<b>3</b>	1-2	Pas dr de côté avec 1/4 t à dr en (d.e.4), fermer ga sur dr, continuer de balancer la Co vers la dr, lancer avec 1/2 t de la Co, reprendre la Co par les extrémités
	3-4	Pas dr de côté avec 1/4 de t à dr (corps en d.e.6), déplacement du poids du corps à dr, simult balancer la Co ouverte à dr
	5-6	1/1 t à ga, fermer la jambe dr sur la ga, cercle frontal de la Co ouverte à ga
	7-8	Pas fendu ga de côté, balancer la corde à ga
<b>4</b>	1-2	Pas dr de côté, pas ga de côté avec 1/2 t à dr en (d.e.2), simult balancer la Co à dr devant le haut du corps, lâcher l'extrémité ga
	3-4	Pas dr de côté, poids du corps à dr, attraper l'extrémité de la Co de la main ga, balancer la Co à dr devant le haut du corps
	5-6	Fermer la jambe ga sur la dr, tendre le bras ga en av, tourner la Co autour du bras ga, lâcher brièvement l'extrémité droite de la Co, la ressaisir après le t
	7-8	1/4 de t à ga à pieds joints sur demi-pointes en (d.e.8), balancer en av la Co légèrement ouverte
<b>5</b>	1-4	4 pas jambes pliées en av, dr-ga-dr-ga avec t de Co en av à côté du corps en alternant dr-ga-dr-ga (mains ensembles), à «4» ouvrir la Co tendue en haut
	5-8	4 sauts de course en av à travers la Co avec chaque fois 1 passage de Co avec la jambe dr (les deux jambes pliées, genoux en av)
<b>6</b>	1-4	4 sauts sur place avec 4 passages de Co (les deux jambes pliées genoux en av)
	5-8	Pas dr en av, ga en arr, fermer la jambe dr sur la ga, simult t de Co en à dr av du haut du corps, puis en av à ga du haut du corps, ouvrir la Co avec les bras tendus en haut, monter sur demi-pointes

<b>7</b>	1-4	2 sautillés avec rebond dr et ga sur place à travers la Co (jambes pliées genoux en av)
	5-8	2 sautillés avec rebond pieds joints sur place à travers la Co
<b>8</b>	1-4	4 sauts à pieds joints sur place à travers la Co (les jambes fermées)
	5-6	Saut avec double passage de la Co (pieds joints, jambes tendues lors du saut)
	7	1 t de Co en av à dr du haut du corps, jambes légèrement pliées mains ensemble
	8	1/8 t à ga en (d.e.7), simult t de Co en av à ga du haut du corps, les jambes légèrement pliées, ouvrir la Co tendue en haut sur demi-pointes
<b>9</b>	1-8	8 pas de course (jambes pliées genoux en av) en demi-cercle (commencer à dr), 1 passage de Co à chaque pas dr, les bras en diagonale
<b>10</b>	1-2	2 pas en av dr-ga en (d.e.3), balancer la Co en arr à dr du haut du corps
	3-8	4 pas en av (commencer à dr) en (d.e.1), simult la Co décrit une spirale ouverte, commencer en tirant le bras dr vers le haut, à «7» fermer la jambe dr sur la ga
<b>11</b>	1-2	Commencer une nouvelle spirale
	3	Passer à la position accroupie, conduire la main dr vers le sol, bras ga tendu en haut
	4	S'appuyer sur la main dr, passer la Co sous les genoux avec un petit saut sur place, finir en position assise sur les talons
	5-8	Passer les extrémités de la Co devant le haut du corps dans la main ga, balancer la Co horizontalement à ga derrière le haut du corps, simult pencher le haut du corps en av, 1 t horizontal au-dessus du dos de la main ga et passer la Co dans la main dr, à «8» redresser le haut du corps, simult rattraper la Co tendus des deux mains devant le buste
<b>12</b>	1-2	Roulade latérale à dr sur le dos, s'arrêter les jambes pliées («paquet»), sur le l'accent de la musique «ping», écarter les 2 jambes (tendue devant le buste, corde tendue)
	3-6	Continuer la roulade, les jambes en éventail vers la ga (retour au «paquet») fermer les jambes et les reprendre pliées vers le corps (retour au «paquet», vers la ga à la position à genou en (d.e.1), le haut du corps légèrement en av, se redresser et monter la Co tendue à l'extension, regard en (d.e.1) (La corde est tendue pendant tous les arrêts)
	7-8	Se lever ga, fermer la jambe dr sur la ga avec 1/8 de t à ga en (d.e.8), rabaisser les bras tendus en arr
<b>13</b>	1-2	Petit saut à la position mi accroupie (sur les pointes), les bras tendus en av à côté du haut du corps, la Co derrière les genoux, dos droit, tête dans le prolongement du dos
	3-4	1/4 de t à dr à pieds joints en (d.e.2), lâcher le milieu de la Co

<b>14</b>	1-2	Pas chassé ga en av, balancer la Co de la main ga à l'horizontale autour du corps, 2x changements de main
	3-4	Saut galop dr en av, par-dessus la Co tournant à l'horizontale
	5-6	Pas ga en av, 1/2 t à dr, terminer en (d.e.6), fermer la jambe dr sur la ga
	7-8	Plié, les deux bras à ga du haut du corps, la main dr en bas, tirer la Co à travers la main ga jusqu'au milieu (le bras ga tendu en haut), Co tendue, regard vers le la main ga
<b>15</b>	1-2	Pas dr en av, fermer la jambe ga sur la dr, t de Co en arr à dr du haut du corps, le bras ga tendu de côté à la ht des épaules
	3-4	Lancer avec 1 t, saisir les extrémités de la Co des deux mains
<b>16</b>	1-2	Pas ga en av, petit saut galop dr en av à travers la Co
	3-4	Pas chassé ga en av avec passage de la Co
	5-6	Pas ga en av, saut de course en av (développé ou non) avec passage de la Co
	7-8	Pas ga en av, saut de biche avec passage de la Co avec 3/8 de t à ga en (d.e.3), lors du saut de biche la main dr reste derrière le haut du corps
<b>17</b>	1-2	Pieds joints, passer les extrémités de la Co dans la main dr, t de Co en arr à dr du haut du corps, le bras ga libre
	3-4	Lancer avec 1/2 t (Co), reprendre la Co des deux mains au milieu
<b>18</b>	1-4	4 petits sautillés légèrement en av (ga talon au sol et dr pointé au sol à côté du pied ga, dr talon au sol et ga pointé au sol à côté du pied dr, idem à ga, idem à dr) simult t de Co ouvert en av à côté du haut du corps
	5-6	Pas ga en av, passé dr, accrocher le milieu de la Co sous le genou dr, tirer les bras de côté vers le haut jusqu'à 45°, tourner les bouts de la Co autour des mains ouvertes, regard à ga



## 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
Co	Corde
d.e.	Direction dans l'espace

## Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

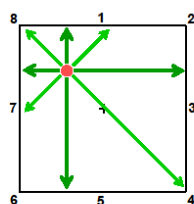
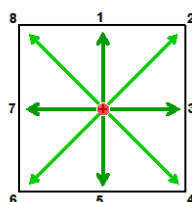
La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

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

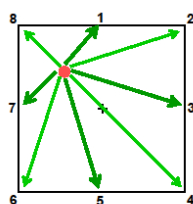
## Directions dans l'espace:

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

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso