



Les 8 éléments du programme court sans musique (cf. fiche descriptive du PC)

1. Lancer vertical grand jeté.
2. Lancer vertical rattrapage aveugle.
3. Rouler sur les coudes ouverture latérale.
4. Rouler neckroll.
5. Lancer horizontal rattrapage main droite, rattrapage dos.
6. Série matériel de contact.
7. Lancer vertical illusion croisée à gauche ou à droite.
8. Lancer vertical extérieur main droite, 2 tours à gauche, rattrapage main gauche.