Jeu de l'oie gymnaste

Avenir d'Amboise Gymnastique

Départ !	30" gainage	1' fermeture debout	10 pompes	avance de 3 cases	30" maintien chandelle	10" équerre serrée ou écartée
30" chaise	10" maintien alignement (chaque jambe)	20" pont	Recule d'une case	20" montées de genoux	20 tirades talons (ventre sur une chaise par exemple)	1' écrasement
Recule de 4 cases	Donne un gage à la personne de ton choix	Recule de 6 cases	Gagné !			20 battements devant de chaque côté
Passe ton tour	20 rebonds sur place	15 abdos fermeture	20" maintien en arabesque (chaque jambe)	20x triceps		recule de 2 cases
20 battements derrière de chaque côté	3x chaque jambe, cabriole réception stabilisée	1' étirement épaules (mains sur une petite hauteur)	30 montées sur 1/2 pointes	Rejoue	20 sauts : toucher par terre puis saut droit	30" maintien sur une jambe (faire les 2)
						30" gainage superman