Tableau des 5 figures statiques

Figure 1	Figure 2	Figure 3	Figure 4	Figure 5

Tableau des 5 figures dynamiques “avec les bras”

Roulade avant	Roulade arrière	ATR roulade avant	Flip avant	Flip arrière

NB: Il existe d'autres figures dynamiques en duo ou trio pour chaque forme de démontage.

Tableau des 3 figures dynamiques “sans les bras”

Porter	Rattraper	Lancer
	V sur ventre / sur dos	V debout ou assis

Tableau des 4 figures dynamiques “en rotation”

Salto avant	Soleil arrière	Tour d'appui arrière	Salto arrière