

Difficulté		Figure	Illustration
C R O U G E	1	Saut de main sur l'épaule d'un porteur avec 1 joker  (fig 1 bleue)	
	2	Saut de main avec "berceau de porteurs"  <i>permis de se renverser de niveau 2</i>	
	3	Saut de main manipulé, prise pince épaule + cuisse  <i>permis de se renverser de niveau 2</i>	
	4	Renversement sur dos du porteur / ATR / Roulade avant sans joker  (fig 4 bleue)	
	5	«Avion» puis Sortie en ATR / roulade avant 1 joker  (fig 5 bleue)	
	6	Flip arrière sur le dos d'un porteur sans joker  (fig 6 bleue)	
	7	Flip arrière avec porteur sur le dos + 1 joker  (fig 7 bleue)	

8

**Flip arrière
manipulé, prise
main / poignet
("berceau de
porteurs")**

(fig 8 bleue)



9

**Flip arrière
sur le dos
d'un porteur
à 4 pattes
sans joker**

(fig 9 bleue)



10

**Salto arrière
sur le dos
d'un Porteur
sans joker**

(fig 10 bleue)



