

Comité Régional Île-de-France



FREESTYLE *Gym*

La gym en liberté.

BIBLIO TECHNIC

Répertoire des bases
en Freestyle *Gym*



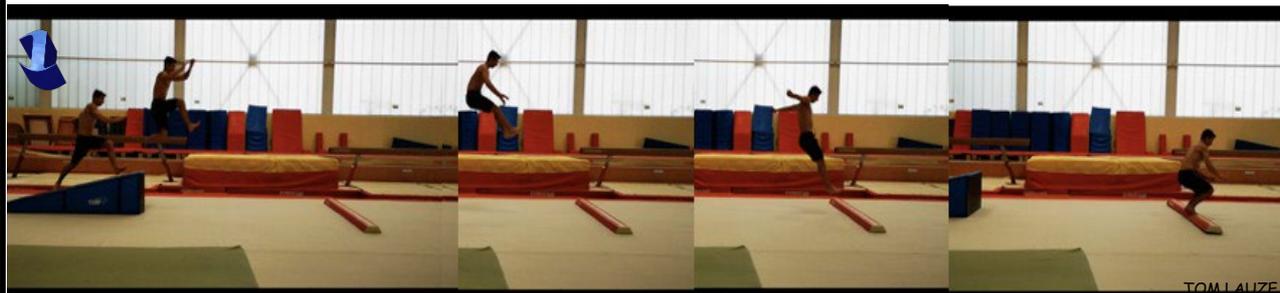

www.crif-ffgym.com

 **île de France**

REPERTOIRE TECHNIQUE DE BASES

1.A) FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES SAUTS

1.« SAUTS DE PRÉCISIONS », 2.« TIC TAC », 3.« SAUT DE BRAS »



1.B) FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES FRANCHISSEMENTS
1.« SAUT DE CHAT », 2.« KONG », 3.« DASH »,
4.« KASH », 5.« PASSE MURAILLE »



1.C)FAMILLE DES DÉPLACEMENTS – LES FRANCHISSEMENTS

**1.« PASSEMENT FLUIDE », 2.« PASSEMENT RAPIDE », 3.« PASSEMENT LAZY »,
4.« PASSE BARRIÈRE », 5.« PALM SPIN », 6.« REVERSE »**



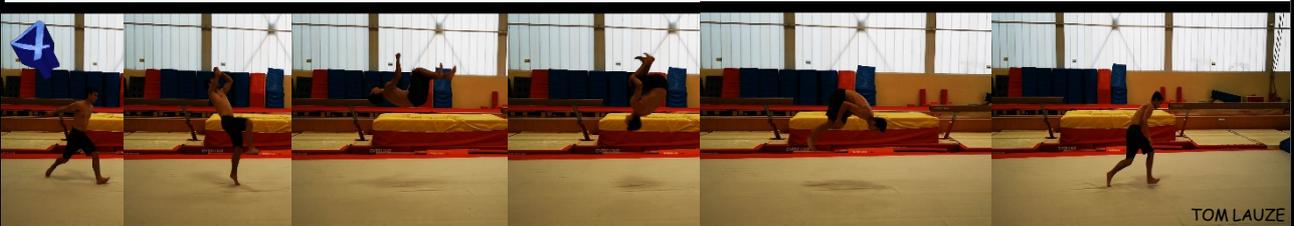
2.A) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS AVANTS
1.« CHUTE AVANT », 2.« SALTO AVANT », 3.« WEBSTER »



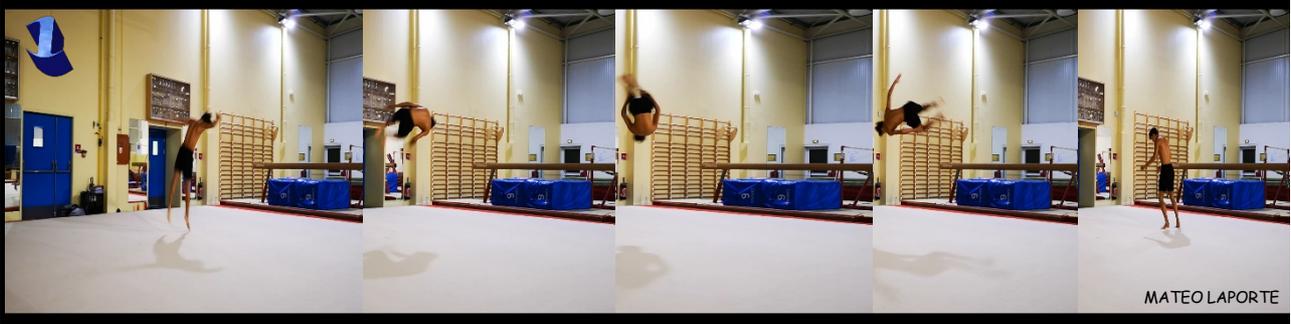
2.B.1 FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS ARRIÈRES
1.« PALM FLIP », 2.« PALM DROP »



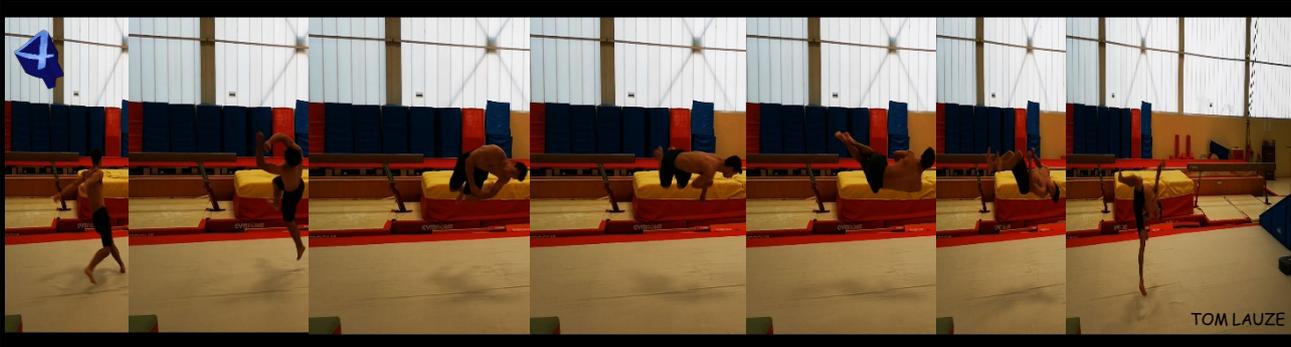
2.B.2 FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS ARRIÈRES
1.« BACKFLIP », 2.« WALLFLIP », 3.« GAINER TRACASSÉ »,
4.« GAINER PIED/LUNE », 5.« CORK »



2.C-1) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS LATÉRALES
1.« SIDE FLIP », 2.« WALL SPIN », 3« WALL SIDE FLIP », 4.« O'CLOCK »



2.C-2) FAMILLE DES ACCROBATIES – LES ROTATIONS LATÉRALES
1.« AERIAL », 2.« BUTTERFLY », 3.« B-TWIST », 4.« B-TWIST PIED/LUNE »



3.1) FAMILLE DES MAINTIENS & FORCES –

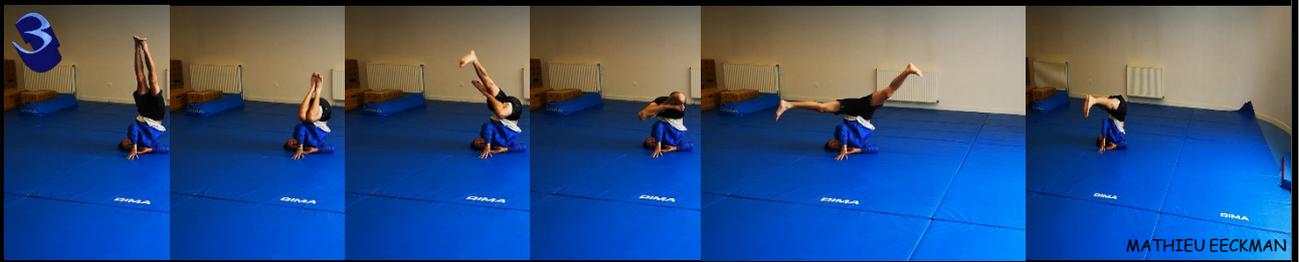
1.« BABY FREEZE », 2.« POIRIER », 3.« SOULDER FREEZE », 4.« AAM »



JOEL ZAÏRE



MATHIEU EECKMAN



MATHIEU EECKMAN



NATHAN DELEST

OLIVIER MONNAHAN

VICTOIRE FARGIER

MATHIEU EECKMAN

**3.2) FAMILLE DES MAINTIENS & FORCES –
1.« EQUERRE », 2.« MUSCLE UP »,
3.« PLANCHE FACIALE » 4.« PLANCHE DORSALE », 5.« DRAPEAU »**



**4. FAMILLE DES EVOLUTIONS GIRATOIRES—
1.« SIXSTEP », 2.« CERCLE 1 JAMBE », 3.« WINDMILL »,
4.« VALSE DU BREAK », 5.« CERCLE THOMAS »**



