

Utilisez la touche tab pour passer d'une zone formulaire à l'autre	☐ Acrobatie	☐ Mât	☐ Fil
	☐ Roue	☐ Trapèze	☐ Cycles (mono, vélo, girafe)
	☐ Jongle	☐ Tissus	☐ Equilibres (cannes-chaises)
			☒ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Chute genoux...(Nom que je lui donne)

Insérer ci-dessous une photo caractéristique 	Consignes : ce qu'il y a à faire Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous) Se mettre à genoux sur la barre inférieure du cerceau, les mains vers l'extérieur comme sur la photo. Puis ramener les mains vers les genoux avant de basculer en avant en contrôlant au mieux la descente. Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous) Le moment de bascule L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous) Il suit le mouvement en arc de cercle La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous) Les mains sont en supination, les genoux au bout de la barre.
Points importants à ne pas oublier : Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous) Tendre les pointes	C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous) On peut contrôler la descente
POINTS IMPERATIFS / SECURITE (Entrer le texte ci-dessous) Ne pas lâcher la barre avant d'être au sol	PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous) Abdos (la maîtrise de la figure en dépend en grande partie)
Simplification de la figure (Texte ci-dessous)	Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous) Double chute genoux : partir de la barre du haut et enchaîner la chute deux fois.