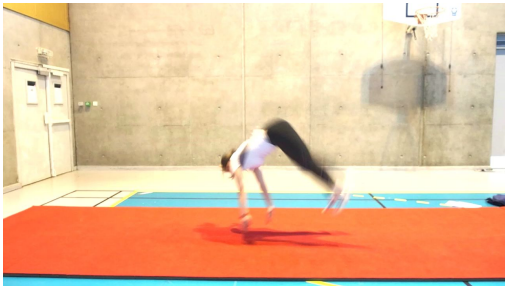


la touche tab pour passer une formulaire à l'autre	X ☐ Acrobatie	☐ Mât	☐ Fil
	☐ Roue	☐ Trapèze	☐ Cycles (mono, vélo, girafe)
	☐ Jongle	☐ Tissus	☐ Equilibres (cannes-chaises)
			☐ « Free »

FIGURE TRAVAILLEE : Rondade ...(Nom que je lui donne)

	Consignes : ce qu'il y a à faire <i>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire..... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</i> - Faire un sursaut (saut départ pied arrivée pieds décalés) - Poser la main du côté du pied avant par terre (les doigts vers l'extérieur) puis l'autre main à environ 25 cm de la première (dans la - continuité de la trajectoire, tous les appuis doivent être sur la même ligne). - C'est le même début que pour la roue ! - Décoller les pieds avec l'élan et les passer au-dessus de la tête (garder les jambes en légère écart). Les pieds continuent leur course et - passent de l'autre cotée des mains (et de la tête) - Après que les pieds soient passée au-dessus de la tête, pousser dans les épaules et resserrer les pieds afin d'arriver pied joint au sol, face au départ et les bras aux oreille <i>Les temps forts-moments clés de la figure</i> Il est important de pousser dans les épaules, cela facilite l'arrivée sur les pieds en restant droit <i>L'orientation du regard</i> Regarder devant soit, au loin, au début et à la fin Regarder entre les mains lorsqu'elles sont au sol <i>La position des mains, des différents segments</i> Garder les jambes tendus Cf : position des mains dans la vidéo
	Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à :</i> Être solide sur ses appuis et amortir à l'arrivée. Pousser dans les épaules
POINTS IMPERATIFS / SECURITE Bien amortir et être solide sur ses appuis à l'arrivée	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider</i> S'entraîner à la roue et au sursaut
Simplification de la figure Une roue	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec</i> Il est possible d'enchaîner la rondade avec d'autres figures tel que les saltos, les flips ...

--	--