

	☐ Acrobatie ☐ Roue ☐ Jongle	☐ Mât ☐ Trapèze ☐ Tissus X	☐ Fil ☐ Cycles (mono, vélo, girafe) ☐ Equilibres (cannes-chaises) ☐ « Free »
--	--	---	---

FIGURE TRAVAILLEE : le ciseau

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)

il faut monter à environ 3 mètres du sol puis se tenir avec les mains pour avoir les jambes libres. De là il faut passer la jambe à l'extérieur, prenons l'exemple de la droite, en dessous de la jambe gauche et derrière le tissu, là la jambe gauche passe au dessus du tissu de manière à avoir le tissu entre les deux jambes. Ensuite pour finir le mouvement il faut se pencher à gauche et bien placer le bas du tissu dans son dos afin qu'il ne risque pas de glisser.

Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)

durant le mouvement des jambes qui est un peu compliqué à comprendre

L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)

pas d'importance

La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)

les mains tiennent bien le tissu durant le mouvement des jambes. Les jambes font un mouvement de ciseau d'où le nom de la figure

Points importants à ne pas oublier :

Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)

les jambes font un mouvement de ciseau, attention à ne pas les inverser

C'est réussi, c'est bien si : (Entrer le texte ci-dessous)

on arrive à tenir dans la position sans avoir besoin de trop forcer

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

bien mettre le bas du tissu dans le dos et garder les jambes serrées l'une contre l'autre

PREPARATION à cette figure Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)

Il faut d'abord faire la figure en bas pour comprendre le mouvement des jambes.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

la faire en restant au sol.

Complexification possible de la figure Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)

par la suite on peut passer le bas du tissu par dessus nos jambes jusqu'à dans le dos et se tourner vers la droite pour faire une mini chute.