

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 : Amazonne...(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)

Tout D'abord, Montez Sur Le Cerceau Et Asseyez Vous. Installez Vous De Façon A Ce Que Votre Corps Soit Totalment De Profil. L'appuie Doit Se Trouver Sur Le Dos Et Le Cerceau Suit Votre Colonne Vertébrale. Pliez Vos Jambes Et Posez Les En Quiconce Sur La Bare En Face De Vous . La Main Droite,Bien Tendue, Vient Se Poser A Coté Des Fesses. La Main Gauche S'accroche En Haut Du Cerceau, Elle Peut Etre Pliée. Crochetez Votre Nuque Du Coté Droit. Décalez Votre Bassin A Gauche Et Laissez Descendre Vos Jambes Avec. Lorqu'elles Sont Totalement Dans Le Vide, Lachez La Main Qui Se Trouvait En Haut.

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

Le Moment Clé De La Figure Se Trouve A L'instant Où Le Bassin Se Decale. C'est Là Où On Se Rend Compte Si La Figure Tiendra Ou Non.

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

Les yeux doivent fixer le plafond, le Regard en l'air.

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

Les Mains Sont En Opposition, Une En Bas,L' Autre En Haut. La Droite Doit Etre Un Appuie Très Solide Et Le Bras Bien Tendue.

Points importants à ne pas oublier :

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

Prende Son Temps Dans La Descente Des Jambes Qui Sont Tendues Et Collées Entre Elles.

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

Si La Figure Tient Assez Longtemps, Que Les Jambes Sont Tendues Et Les Pieds En Pointe, Que La Mains Gauche Est Totalemt Relachée Et Que La Tete Regarde Le Ciel, Alors Vous Avez Réussit.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

Pensez A Securiser Votre Nuque. Ne Sourtout Pas Lacher La Main Droite Et Ne Pas Se Tromper De Sens Au Moment De La Descente Des Jambes.

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

Faire Du Gainage Et Travaillez Votre Fermeture(Jambes Et Ventre Serrée) Pour Une Meilleure Tenue.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Gardez Votre Main Accrocher En Hauteur.

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

Si Vous Etes Souple, Vous Pouvez Attrapper Votre Jambes Gauche Avec Votre Bras Libre Et Attirer La Vers Votre Tete.