

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 : Clé Ecart...(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)

En Premier Lieu, Faites Vos Clés De Pied. Lorsque Vous Etes Installé Vous Allez Accrocher Vos Deux Mains Sur Le Meme Tissu. Petit A Petit, Descendez Vos Jambes De Chaque Cotés Jusqu'à L'obtention D'un Grand Ecart. Celle De Devant Doit Etre Sur Le Tissu Où Dr Trouvent Vos Mains.Arriver Là, Tractionnez. Desormais Vous Allez Basculez Et Former Une Rotation Afin Que Le Tissu S'enroule Autour De Votre Jambe Arrière. Quand Les Tours Sont Terminés Vous Etes Arriver A La Fin De L'enchaînement.

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

Lors De La Descente De L'ecart Et De La Rotation.

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

Le Regard N'a Pas Vraiment D'importance Ici.

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

Les Mains S'agrippent Au Tissu Devant Soit.

Points importants à ne pas oublier :

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

Il Ne Faut Pas Oublier De Tendre La Jambe Arrière. La Traction Est Importante Pour Soulever Le Poid Du Corps Tout En Permettant Une Meilleure Fluidité.

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

Si L'enroulement Est Regulé, Si Les Jambes Sont Tendue, Si Les Clés Sont Reussi, Alors Vous Avez Reussi !

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

Faire Attention A Tourné Dans Le Bon Sens (L'inverse Du Sens De La Clé). Prenez Votre Temps Sinon Vous Risquez De Glisser.

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

Entraenez Vous A Monter Au Tissu, A Faire Des Tractions Et A Assouplir Vos Jambes.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Vous Pouvez Simplement Rester En Grand Ecart, La Rotation n'Est Pas Necessaire.

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

Vous Pouvez Eventuellement Cambrer En Arrière Et Plier Votre Jambre Afin De Faire Un "Pied-Tete" .