

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

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

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 commencer à genoux mains en diagonal des genoux et tête posé sur le haut du crane entre les mains de sorte que les mains et la tête forme une sorte de triangle. De la il faut déplier ses jambes et éventuellement donner une petite impulsion puis mettre ses jambes à nouveau pliées mais cette fois contre sois. Pour atteindre la figure final il faut déplier ses jambes et les tendres de sorte que tout notre corps soit bien aligné. Puis pour redescendre il faut à nous plier ses jambes contre sois puis poser les pieds par terre.

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

lorsque que l'on monte ses jambes pour les tendres

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

pas d'importance

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

mains parallèles et tête en avant pour former un triangle

Points importants à ne pas oublier :

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

être bien gainé

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

lorsqu'on est en positions on arrive a tenir droit sans tomber

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

bien avoir les mains écartées et les doigts écartés aussi pour pouvoir s'appuyer dessus

PREPARATION à cette figure

Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)

faire du gainage

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

mettre les pieds sur les coudes pour monter

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

monter dans la figure en force