

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

FIGURE TRAVAILLEE : Cork**Consignes : ce qu'il y a à faire**

Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)

- Démarrer la figure par un départ J-step :
- Commencer les deux pieds bien stables au sol.
- Avancer d'un pas en avant votre jambe d'appui et placer vos deux bras du même côté que cette jambe.
- Ensuite sauter en avançant votre deuxième jambe d'un pas en avant. Et effectuer avec votre première jambe un arc de cercle à 180 degrés pour arriver dos au départ.
- Sans reposer celle-ci au sol, fouetter là et suivre la même direction pour vos bras en sautant bien haut.
- Puis enclencher la rotation de votre vrille sur le côté.
- Ensuite faites- vous le plus léger possible pour diminuer le choc de l'acrobatie et stabiliser l'arrivée.

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

Le départ, la hauteur et la rotation sont les clés de la figure.

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

- Au départ du J-step , le regard doit être orienté droit devant. Puis au moment de la vrille, il faut suivre ses bras du regard.

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

Les mains et surtout les bras sont toujours accompagnés avec les jambes. Les mains sont relâchées au niveau des cuisses.

Points importants à ne pas oublier :

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

Bien penser à :

- Lancer ses bras en même temps que ses jambes.
- dégrouper au bon moment.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

S'entraîner dans un endroit sécurisé

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Gainer (-Salto arrière en partant en avant)

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

- Bon départ en J-step.
- Prendre suffisamment de hauteur.
- Avoir une bonne rotation et atterrir proprement.

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

- Faire des départs J-step et s'imaginer faire la figure
- Faire des gainers :
(très bien car c'est le même départ que le cork).

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

Cork to Cork