

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 : La Roue...(Nom que je lui donne)

Insérer ci-dessous une photo caractéristique 	Consignes : ce qu'il y a à faire <i>Les actions à réaliser, leur chronologie : d'abord faire.... puis.....puis....(Entrer le texte ci-dessous)</i> -Préparation: positionner ses deux pieds en fente avant (le pied d'appui derrière) avec environ 1m de distance, placer ses bras à la verticale dans l'alignement des oreilles -le départ: poser la main du pied avant puis celle du pied arrière sur le sol, partir une jambe après l'autre (celle de derrière en premier) en tendant les jambes et les pointes -durant la roue: garder le corp bien gainé et la tête dans l'alignement -l'arrivée: arriver les deux pieds parallèle, le corp droit et équilibré. l'arrivée peut se faire face au départ ou à l'arrivée <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Le placement -le passage des jambes -l'arrivée <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Dans la direction de notre mouvement <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Dans l'alignement
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Etre gainé	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> -Les jambes et les bras restent tendus -l'arrivée est équilibrée
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> -bien tendre les coudes	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Trouver son pied d'appui -Faire la roue sur une ligne tracée pour rester dans l'axe
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> -Avec une parade	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> -Roue du "mauvais" coté -Roue une main -Roue une main du "mauvais" coté -rondade