

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 : MONTEE RENVERSEMENT AU CERCEAU ... (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)

Partir de debout, derrière le cerceau tenu par les deux mains.
 Nos deux mains sont espacées de façon à pouvoir placer notre taille entre.
 Il faut venir grouper nos jambes pour pouvoir les faire passer à l'intérieur du cerceau en les faisant passer derrière le cerceau.
 Nos bras vont en même temps se rétracter afin de soulever nos jambes.
 Par la suite nos jambes viennent se tendre en passant dans le cerceau, avec l'élan on se retrouvera en planche.
 Nos bras se tendent pour remonter notre buste.

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

Le moment où l'on tourne en partant du sol afin de se relever sur le cerceau est le moment clé de la figure.

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

Toujours regarder devant soi en pensant bien à relever son regard, donc sa tête, au moment de l'arrivée.

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

Les mains une fois positionnées sur le cerceau ne se déplacent pas. Elles sont espacées en fonction de notre taille, il faut pouvoir placer notre bassin à l'intérieur de l'espace créé.

Points importants à ne pas oublier :

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

Ne pas oublier de tendre les jambes afin de nous donner assez d'élan pour pouvoir remonter en planche.

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

Cette montée est réussie si l'on ne perd pas équilibre à l'arrivée, que l'on reste stable tout en étant gainé.

POINTS IMPERATIFS / SECURITE

(Entrer le texte ci-dessous)

Il est impératif de tendre nos bras après la rotation.
 Il faut faire attention à ne pas se taper la tête dans la barre du cerceau, à donc bien la faire passer en dessus du cerceau.

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

On peut s'entraîner à effectuer la planche ventrale (position de l'arrivée) avant de tester la figure.

Simplification de la figure (Texte ci-dessous)

Afin de simplifier la montée, on peut grouper les jambes tout le long et ne pas tendre les bras, on va alors arriver plier sur le cerceau.

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

On peut enchaîner la figure directement en repartant en rouleau pour complexifier la figure.

--	--