

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 : full down...(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> Cette acrobatie consiste à faire exactement le meme Debart Qu'un Salto Arrière Puis Une Fois La Tete En Bas, Il Faut Enclacher La Rotation De La Vrille Pour Faire Un Tour Complet.Pour Cela Commencé Par Prendre De La Hauteur Sur Le Trampoline Puis Envoyer Ses Deux Bras Au Oreille, Fixé Un Point Devant Soit Pour Prendre De La Hauteur Ensuite Il Faut Grouper Pour Enclenché La Rotation Du Salto Arrière , Une Fois La Tete En Bas Il Faut Dégrouper Et En Meme Temps Envoyer Son Bras Droit Pour Tourner A Gauche Et Inversement Pour Faire Sa Vrille. <i>Les temps forts-moments clés de la figure (Entrer le texte ci-dessous)</i> -Dégrouper Une Fois La Tete En Bas -Envoyer Son Bras Pour Enclencher La Vrille <i>L'orientation du regard (Entrer le texte ci-dessous)</i> -fixé un point devant soit au depart <i>La position des mains, des différents segments (Entrer le texte ci-dessous)</i>
Points importants à ne pas oublier : <i>Bien penser à : (Entrer le texte ci-dessous)</i> fixé un point devant soit	C'est réussi, c'est bien si : <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i> c'est Mieux Si Lors De Sa Vrille Les Jambes Sont Tendus
POINTS IMPERATIFS / SECURITE <i>(Entrer le texte ci-dessous)</i>	PREPARATION à cette figure <i>Ex, éducatifs qui peuvent aider (Entrer le texte ci-dessous)</i> Faire des salto arrière en degroupan tot
Simplification de la figure <i>(Texte ci-dessous)</i> Vrille ariere	Complexification possible de la figure <i>Enchaînements possibles avec (Texte ci-dessous)</i> Full down double