

L' ACRO GYM

C'est mettre en place des figures acrobatiques à plusieurs : assurer la montée, le maintien (3 secondes) et la descente

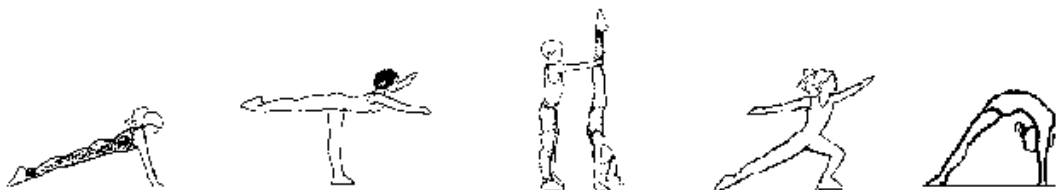
LE PORTEUR : Il apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur.

LE VOLTIGEUR : Il apprend à gagner son corps, il fait confiance au porteur et le respecte.

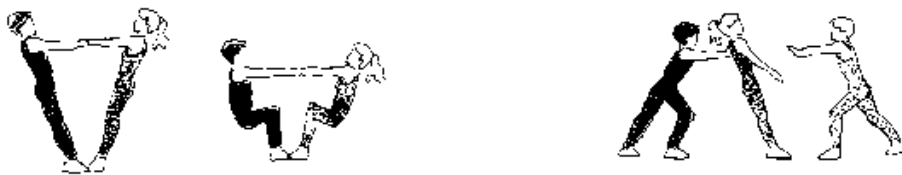
Ils trouvent ensemble des solutions pour monter et descendre.

A l'échauffement je travaille :

.....le gainage du corps l'équilibrela souplesse



J'apprends à m'équilibrer et à me coordonner avec mes partenaires



LA TECHNIQUE

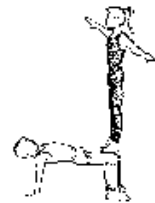
DU VOLTIGEUR



Il est précis dans ses appuis



Il gaine son bassin



Il maintient l'équilibre

DU PORTEUR



Il recherche des bases solides et place correctement ses appuis



Il porte les bras tendus et aligne mains-épaules



Il soutient jambes tendues