

Alexandre - Kean - Clémence - Patrick - Lucie

Évaluation subjective de la figure sur *****

Difficulté***** ; Risque*** ; Énergie (P:porteur)***** (V:voltigeur)*** ;

Spectaculaire***** ; valeur 0.8/1

Lancer planche



Les deux porteurs positionnent leurs mains en prise "banquine" (image de gauche). La voltigeuse s'équilibre en se tenant aux têtes des porteurs. Ceux-ci fléchissent leurs jambes de façon coordonnée. Le porteur réceptionneur se prépare par une mise en tension coordonnée avec les deux lanceurs.

Les deux lanceurs effectuent une extension des jambes et continuent par une élévation de leurs bras. La voltigeuse appuie sur les têtes des lanceurs toujours pour s'équilibrer. La coordination des lanceurs est importante pour

La voltigeuse doit rester bien gainée et tonique. Le réceptionneur doit bien connaître l'endroit exact du centre de gravité de la voltigeuse pour que la planche soit équilibrée. Il va chercher à l'attraper le plus haut possible pour pouvoir amortir la vitesse prise par la voltigeuse.



Le réceptionneur doit garder les bras tendus, verrouillés et doit réguler au niveau des appuis pour tenir la figure. Un Joker est

Le démontage de la figure se fait en douceur, le porteur réceptionneur accompagnant toniquement la voltigeuse.