

Kean - Manon

Évaluation subjective de la figure sur *****

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

Spectaculaire***** ; valeur 0.9/1

Montée dynamique en renversement sur porteur allongé au sol



Le porteur place ses pieds au niveau du bassin et du haut des cuisses de la voltigeuse.

La voltigeuse s'appuie sur les pieds du porteur et va chercher à attraper les bras de son partenaire. Celui-ci fléchit ses jambes et cherche à attraper les épaules de sa partenaire

Lorsque le contact est établi, le porteur commence à déplier ses jambes pendant que sa partenaire allège la charge en jetant sa jambe libre vers le haut.

La voltigeuse donne une légère impulsion de sa jambe d'appui, et gaine son bassin pour que la poussée de son partenaire soit efficace.

Le porteur continue à déplier ses jambes.



Le porteur doit avoir verrouillé ses coudes pour ne pas fléchir les bras sous le poids de sa partenaire.

La voltigeuse se trouve dos placé verticalement et peut éventuellement modifier sa prise de main.

Le porteur doit doser sa poussée pour ne pas envoyer sa partenaire au delà de la verticale

Une fois que la voltigeuse est stable, le porteur peut reposer ses pieds au sol.

Seul le porteur gère l'équilibre. Sa partenaire doit rester gainée et tonique.