

Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté dans une démarche autonome

Les figures acrobatiques sont classées par ordre de difficulté de la page 1 à la page 5

- ? Les apprendre dans l'ordre : ne passer à la page suivante que lorsque toutes les figures de la page actuelle sont acquises.
- ? Travailler les figures de la page correspondant au niveau de celui des deux qui sait le moins faire. Exemple : si une fille en est à la page 3, et qu'elle se trouve avec un garçon qui est à la page 1, ce sont les figures de la page 1 qui sont essayées.

Comment apprendre à deux ?

- ? Suivant les compétences de l'un ou de l'autre, regarder dans le tableau ci-dessous :

Garçon	Fille	Sait faire la figure	Ne sait pas faire la figure
Sait faire la figure		Améliorer la technique Répéter pour automatiser Enchaîner avec la danse Enchaîner avec d'autres figures	Le garçon explique, décompose le mouvement, manipule au ralenti. Parade souhaitable au début
	Ne sait pas faire la figure	La fille explique, décompose le mouvement, se fait manipuler au ralenti. Parade indispensable	Apprendre séparément avec un garçon et une fille qui savent faire. Ou garçon apprend avec une fille qui sait faire jusqu'à ce qu'il ait le « permis » de faire faire la figure, puis il retourne avec la fille qui ne sait pas faire. Parade indispensable.

- ? se servir du classeur descriptif
- ? demander aux autres et au professeur pour les parades et aides techniques.

Les passes ne sont pas classées par ordre de difficulté

La page 6 en fait l'inventaire.

1. Travailler une nouvelle passe
2. L'incorporer entre les pas de danse
3. Alternier pas de danse, passes et figures acrobatiques



Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté

1/5



Élévation



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001

Chaise

Cavalier



Petit soleil



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001

Petite barrière Simple et double



Assis épaules



Patrick Massin 2001

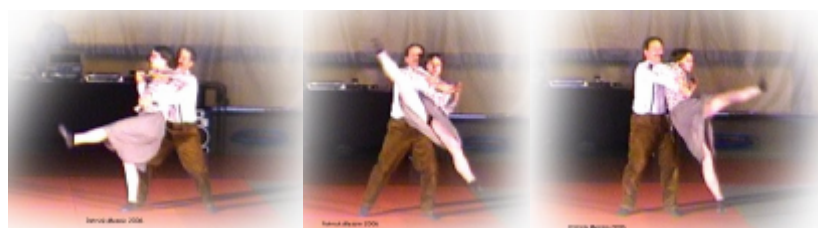


Patrick Massin 2001



Patrick Massin 2001

Culbuto



Coup de pied à la lune



Saute mouton



Tête bêche 360

Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté

2/5



Porter simple



Entrée costale



Roue dos



Roue face



Glissade



Nez



Chandelle



Roulade costale



Moulin



Cercle de feu

Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté

3/5



Cheval



Grande dame



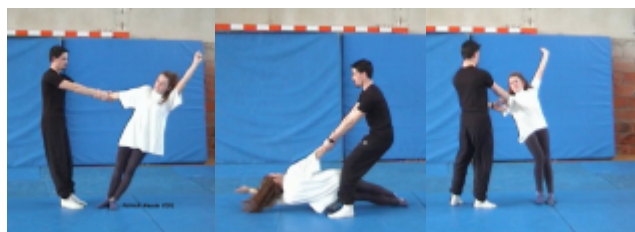
Ceinture



Ambre



Aérobic à genoux



Spirale



Hancher



Roulade arrière dos



Tourniquet



Salto arrière une jambe



Flash

Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté

4/5



Aérobic debout



Porter planche



Grande barrière



Roulade arrière dos piquée



Franchissement arrière



Roulade arrière dos soutien menton



Cheval I



Franchissement demi-tour



Saut de mains genou



Petit plongeon



Sirène

Apprendre les figures acrobatiques dans l'ordre de difficulté

5/5



Flèche



Grand culbuto



Sortie de la grotte



Salto arrière assis épaules



Finish



Lune



Changement de siège



Niffatypaulus



Grand soleil



Staff

Apprendre les passes Que sait-on faire ?



Petite chaise



Changement de main dans le dos



Tire-bouchon



Couronné tire-bouchon



Rouleau simultané écart



Rouleau simultané serré



Caresse double



Bascule



Caresse double alternée



Aux pieds de la dame



Papillon



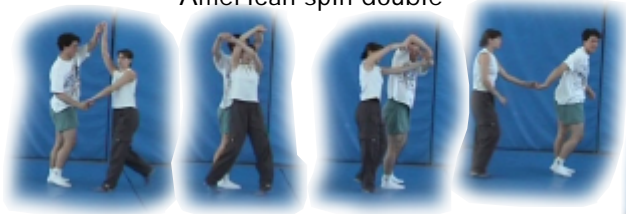
Guidage poignet



American spin double



Yoyo



Mariallan



Demi-valse

Tour côte à côte