

SOUPLESSE ARRIÈRE SUR LE DOS D'UN PORTEUR

Souplesse arrière sur le dos d'un porteur + 2 jokers

permis de se renverser de niveau 1

Figure 6



Souplesse arrière sur le dos d'un porteur + 1 joker

(fig 6 verte)

Figure 6



Souplesse arrière sur le dos d'un porteur sans joker

(fig 6 bleue)

Figure 6



Conseils pour bien réaliser

PORTEUR

- ✓ Saisir les poignets du voltigeur en prise pouce/index
- ✓ Fléchir sur les jambes et descendre "dos droit"
- ✓ Placer son bassin sous celui du partenaire
- ✓ Basculer lentement vers l'avant
- ✓ Poser lentement les mains du voltigeur au sol
- ✓ Accompagner le renversement du voltigeur en finissant sur la pointe des pieds (légère impulsion)

VOLTIGEUR

- ✓ Départ dos contre dos avec le porteur, bras levés et tendus.
- ✓ Se laisser manipuler par le porteur et le(s) joker(s)
- ✓ Basculer la tête en arrière et regarder en arrière (pas sur les côtés).
- ✓ Se gainer et garder les bras tendus durant toute la durée de la rotation arrière.
- ✓ Arriver une jambe après l'autre.

JOKER(S)

- ✓ Jokers face à face, "main côté porteur" sur l'épaule du voltigeur et "main côté voltigeur" derrière la cuisse
- ✓ Accompagner la rotation du voltigeur du début jusqu'à la fin (jusqu'à son arrivée sur les pieds)

Critères pour évaluer ma réussite dans chaque figure acrobatique dynamique

- ⇒ La figure acrobatique réalisée est CONFORME à la
- ⇒ Le voltigeur SE RÉCEPTIONNE dans l'AXE et de façon ÉQUILIBRÉE
- ⇒ PAS DE RUPTURE DE RYTHME durant la ROTATION vers l'arrière

