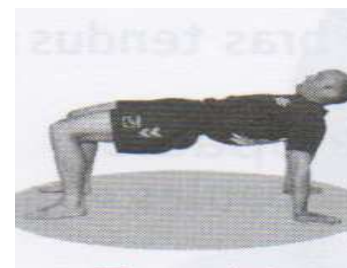


Des indicateurs pour les différentes positions de base d'acrosport :

POSITION QUADRUPEDIE

- dos plat
- appuis largeur épaules/bassin
- mains- épaules à 90°
- genoux-hanches à 90°
- mains à plat ; doigts écartés
- pointes de pieds tendues, dessus du pied au sol
- tête dans l'alignement Evolution : position araignée
- regard orienté vers le ciel



POSITION ALLONGÉE AU SOL

- Dos et fesses au sol
- Pieds à plat
- Pieds écartés largeur bassin
- Genoux dans l'axe des appuis
- Jambes fléchies pour assurer un maintien du bassin



ou



Evolution : - jambes tendues
- jambes levées

A GENOUX :

- dos droit
- pointes de pied tendues
- genoux serrés



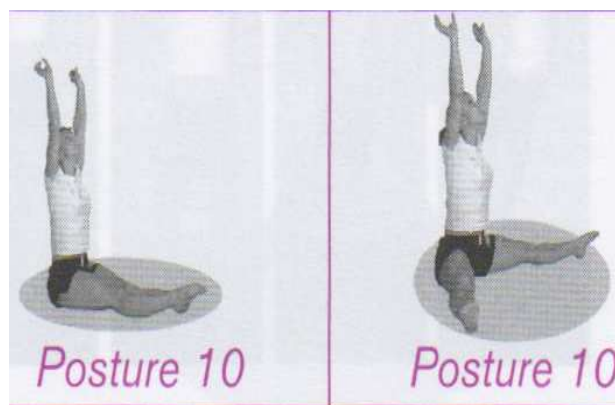
- Evolution : 1 genou
- Buste relevé



ASSISE :

- Jambes tendues
- Jambes serrées
- Buste droit avec bassin en antéversion

- Evolution : jambes semi-fléchies



DEBOUT :

- Dos droit
- Bassin en rétroversion
- Pieds à plat

Debout jambes une devant l'autre



Évolution : debout jambes alignées

Le voltigeur : les positions sont libres mais les règles de sécurité et de placement restent les mêmes

