

Les foulards

NIVEAU 1 / CASCADE (1 CÔTÉ) 2 FOULARDS



Maintenant : 2 foulards
Prenez un foulard dans chaque
main que vous tenez par le milieu



Lancer le premier vers
l'épaule opposée. Quand
le foulard atteint son
apogée...



Lancez le second foulard dans la
direction opposée. La trajectoire
des 2 foulards forme une croix
devant votre poitrine.



Attrapez le 1er foulard d'abord,
avec la main la plus proche, le
2ème ensuite.

NIVEAU 2 / CASCADE 2 FOULARDS



(Ex. 29) Kim lance le foulard jaune d'un
mouvement ample et rond.



Au moment où celui-ci ne monte plus,
il lance le foulard vert.



Il réceptionne le foulard jaune...



...puis le foulard vert.



TRÈS IMPORTANT:
Kim relance le foulard **jaune** en premier.



Puis il lance le foulard vert et à nouveau
réceptionne le foulard jaune en premier,
puis le vert, etc.