

# 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.