

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Flic-flac

Le flic-flac peut aussi s'effectuer à deux: pour y parvenir, les duos doivent trouver le bon rythme.

A et B se placent dos contre dos. A saisit les poignets de B et fléchit les genoux de manière à avoir ses fesses au-dessous de celles de B. Les bras sont tendus pour l'action de levier qui va suivre. A bascule vers l'avant, le dos stable, soulève les hanches pour faire passer B par-dessus son dos et l'établir à l'appui renversé. B redescend de l'appui pour se remettre debout.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO