

L'ARBRE DES SOFTACROBATIES

UTILISER CE SCHÉMA POUR COMPRENDRE LA LOGIQUE ET L'ORDRE D'APPRENTISSAGE ENTRE LES DIFFÉRENTES SOFTACROBATIES.

Ce schéma vous montre également les étapes clés que vous avez besoin de maîtriser avant de passer au prochain tutoriel. Certaines softacrobaties nécessitent d'être passé par plusieurs étapes clés.

LÉGENDE



FONDATION



ÉTAPE CLÉE

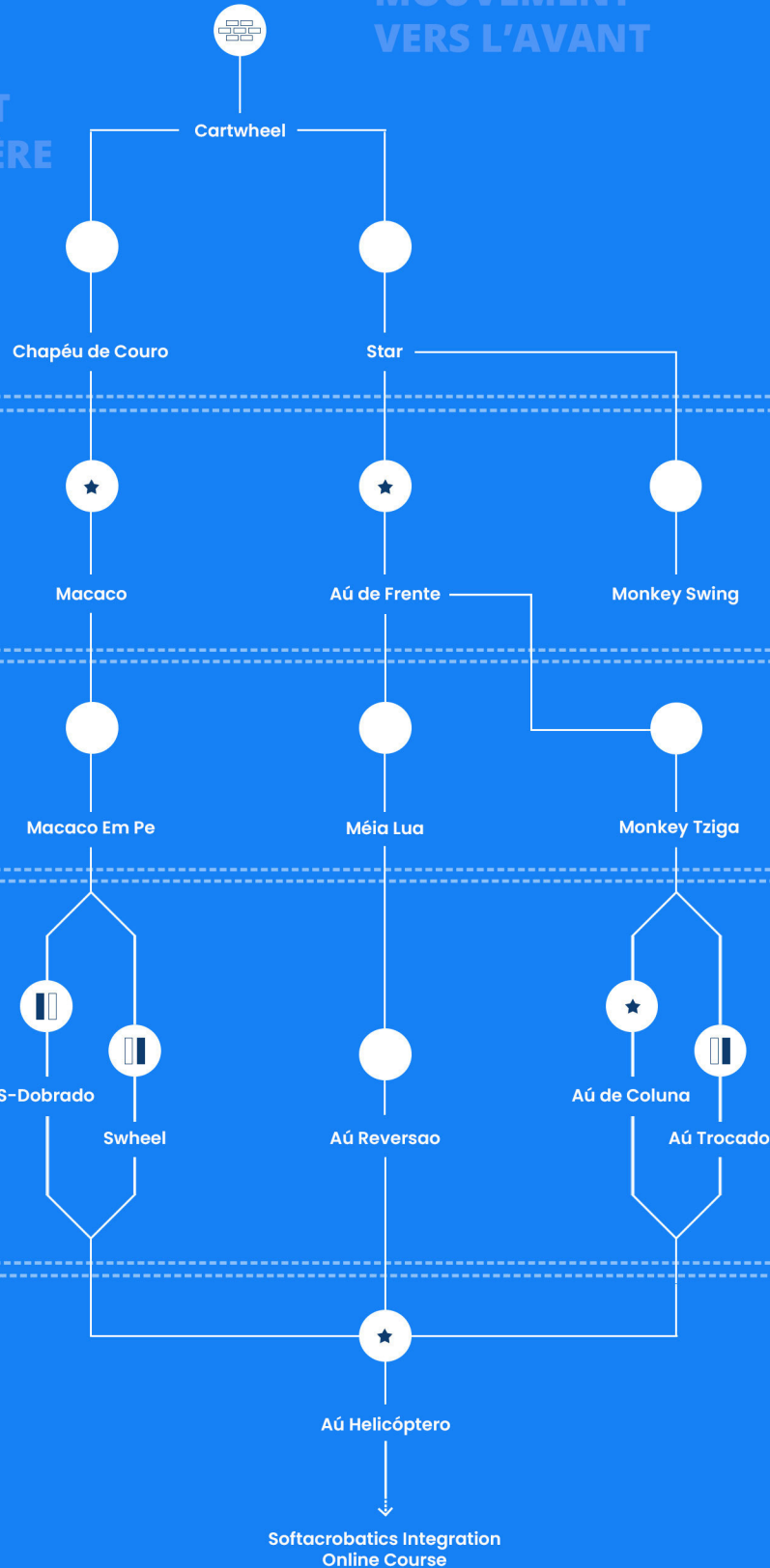


POSITIONS DE DÉPART INVERSÉES IPSI / CONTRA

DÉBUTANT 1

MOUVEMENT VERS L'AVANT

MOUVEMENT VERS L'ARRIÈRE



DÉBUTANT 2

INTERMÉDIAIRE 1

INTERMÉDIAIRE 2

AVANÇÉ