BÂTON-FLEUR avec GABZY

Garder les mains à la largeur des épaules.

FLEUR



Placez la bâton-fleur sur l'extrémité des baguettes.



Tendez les bras vers le haut et le bâton-fleur roulera vers le menton.



Tendez les bras vers le bas et le bâton-fleur roulera vers les baguettes.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY LE CIRQUE
Avec la participation financière de :
Québec

BÂTON-FLEUR avec GABZY

Les baguettes doivent être parrallèles au sol.

TIC-TAC



Placez l'extrémité du bâton-fleur à l'extrémité de la baguette.





Lancez le bâton-fleur d'une baguette à l'autre tout en ammortissant la réception de celui-ci.



Essayez-le debout. Allez-y de façon continue afin que le bâton-fleur ne touche plus au sol.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY NOUVEAU CIRQUE
Avec la participation financière de :
Québec

BÂTON-FLEUR avec GABZY

Frapper l'extrémité du bâton avec l'extrémité de la baguette.

TAC-TAC



Le mouvement du soldat de bois consiste à monter votre main gauche et votre main droite en alternance.



Commencez par le mouvement du TIC TAC.





Enchaînez avec le mouvement du soldat de bois.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY 100% CIRQUE
Avec la participation financière de : Québec

BÂTON-FLEUR avec GABZY

Tentez l'exercice des deux mains.

HÉLICE



Départ

Commencez par le mouvement du TIC TAC.



Exécution

Avec la baguette, frappez le bâton-fleur sous sa bague au centre.



Répétition

Répétez ce mouvement pour faire plusieurs tours.



Fin

Avec la même baguette, rattrapez à l'extrémité du bâton-fleur.

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE
GABZY NOUVEAU CIRQUE
Avec la participation financière de : Québec