



Les mouv'

Définition : Un mouv' est une expression du corps pendant une figure ou entre deux frap', amortis ou lancés suivant le niveau de réussite choisi

Conseils : Ne jamais quitter la balle des yeux lorsque c'est possible
Accompagner la balle à sa réception en fléchissant sur ses jambes.
Bien lancer la balle d'une manière verticale avant de commencer un mouv'
Penser à lâcher la balle avant de commencer à tourner, sans quoi la balle prendra la direction du sens de rotation

le vocabulaire :

Le pendule est un corps solide suspendu à un point fixe et oscillant sous l'action de la pesanteur

La machette est un grand couteau des régions tropicales qui sert notamment à couper la canne à sucre

Switcher (prononcer switcheur) néologisme incluant le verbe anglais switch changer, se tourner

Le pédalo est un engin nautique se propulsant de manière mécanique sur le principe inverse du moulin à eau.

