

NORDIC16- Fiche OBSERVATION (en binôme)

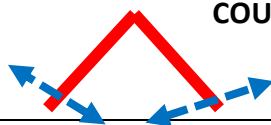
NOM, PRENOM :

ACQUIS : c'est parfait tout le temps,

EN COURS D'ACQUISITION : le point technique est parfois réalisé

NON ACQUIS : non réalisé

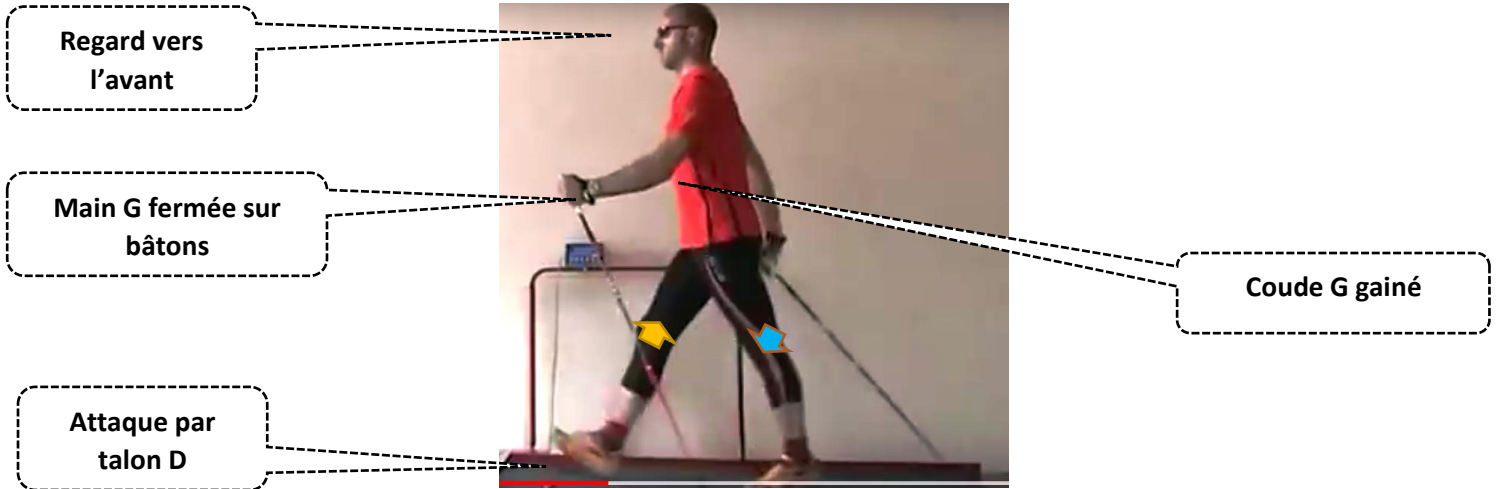
	Points techniques	Précisions	ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	NON-ACQUIS
1	Regard vers l'avant	Prolongement du tronc			
2	Double enjambée	Réalisé par la poussée des bras et le déroulé du pied			
3	Bras avant tendu	Puis COUDE GAINÉ			
4	Bras arrière tendu	COUDE GAINÉ puis			
5	Mouvement des bras partant de l'axe articulaire de l'épaule	COUDES GAINÉS			
6	Bâton planté sous le centre de gravité				
7	Bâton Droit oblique entre 45° et 60°				
8	Bâton Gauche oblique entre 45° et 60°				
9	Main avant fermé sur le bâton				
10	Ouverture de main en fin de poussée	Relâchement à prévoir			



OBSERVATION DE TERRAIN

Exemple sur 2 arrêts image d'un demi-pas ou enjambée

DEBUT DU CYCLE OU PREPARATION EFFICACE



FIN DU CYCLE (POSTURE DE POUSSEE)

