

La "part method" des figures de compétition : Du demi piqué à 3 full

Nbre vrilles	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Nbre saltos						
3/4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1/2 vrille Piqué (américain)</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1/2 vrille Piqué plat dos</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1/2 vrille piqué plat dos + 1/2 vrille (4 pattes)</div>		<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">1/2 piqué plat dos + 1 vrille</div> ← <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">2 full (4 pattes)</div> → <div style="border: 1px solid cyan; padding: 2px; display: inline-block;">3/4 avant plat dos + 2 vrilles</div>			
		Pour la full, possibilité de la travailler à partir de twist carpé ou tendu (+1/2 vrille) pour donner une prédominance à la rotation salto			Pour double ou triple FULL, possibilité de travailler & partir de FULL ou 2 FULL en rajoutant une 1/2 vrille	
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">TWIST</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">FULL</div> → <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">+ Full 1/2 vrille</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2 FULL</div> → <div style="border: 1px solid cyan; padding: 2px; display: inline-block;">2 Full + 1/2 vrille</div> → <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">3 FULL</div>					
Nbre saltos						
Nbre vrilles	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3