



TWIST (regarder sur youtube, apprentissage twist)

<https://www.youtube.com/watch?v=gVNQODLedJA>

Jambes relativement écartées, avant-bras et mains à plat

Skier de G à D (godille) : balancement D – G, déhanchement – rotation (épaules : rotation ou translation)

Levage de jambes vers l'arrière (1 après l'autre)

Puis, à 2 face à face : monter / descendre

Mouvements sur la pointe des pieds

Mouvements sur les talons

Déplacements latéraux pointe / talon