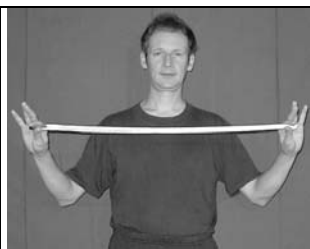


Effet : Comment passez ses bras de devant à derrière en tenant une corde de 40 centimètres entre les deux mains ? Peut de gens y arrive. Il y a un truc.

La corde n'est pas truquée. Elle peut être montrée avant et après le tour.

Une longueur de corde entre 150 et 180 centimètres est conseillée. Diamètre de 8 à 10 mm.



Position de départ
Pliez la corde en deux.



Pliez la corde en quatre. Sa longueur est donc d'environ 40 centimètres.



Tenez la corde pour que vos mains soient à environ 30 centimètres l'une de l'autre. Pour les premiers essais, laissez plus d'espace entre vos mains.



Approchez votre main droite de l'intérieur du coude gauche.



Une fois la main droite passée, passez votre coude droit entre la main gauche et la corde.



Le coude droit passé, passez le bras gauche par-dessus votre tête. Les trois dernières images représentent le passage difficile.



Passez la corde dans votre dos. Ici il ne devrait plus y avoir de difficultés.



Continuez, en descendant les mains dans votre dos.



Le coude gauche passe entre votre corps et la main droite.



Le poignet gauche est tordu. En passant la main gauche par-dessus la corde,...



...vous terminez avec la corde dans le dos. Certains enfants et personnes souples n'ont aucuns problèmes. Beaucoup d'adultes pensent que c'est impossible avant d'avoir appris le passage critique.

Voici la phase de retour, qui est plus simple. Elle peut se faire à gauche ou à droite. Comme la phase d'aller s'est faite à gauche, voici la phase de retour faite du côté droit.



Tournez votre poignet droit pour le faire passer par-dessus la corde. Votre bras droit est donc entre la corde et votre corps.



Levez votre main droite derrière la tête.



Passez votre bras droit par-dessus la tête.



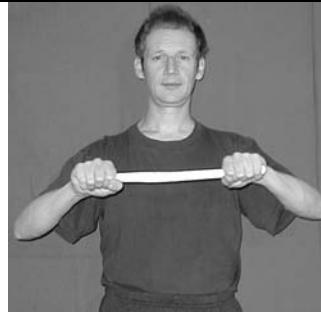
Passez votre main droite avec la corde par-dessus votre coude gauche.



Dépliez les bras.



Vous revenez...



...dans la position de départ.