

# Mes figures débutant

- Marche en déséquilibre.
- Front hook / Side seat,
- Side seat to front hook
- Step around / Back hook
- Step around to Back hook
- Knee spin / Fireman
- Crucifix / Seat / Layout
- Cradle / Chair
- Tinkerbel / Ecureuil volant
- Montée Push-Up,  
*Commencer à travailler en statique avec la descente.*

**Pensez à jeter un oeil à notre série spéciale:  
"Starter pack Débutant"**

# Mes figures débutant

- Side spin
- Pirouette / Reversegrab
- Pirouette to Reversegrab
- Chair to back hook
- Fireman push-up
- Carroussel / Boomerang
- Pencil
- Commencer le travail de l'open V
- Rockstar
- Crossknee-release
- Open V :  
*Travail progressif en fin de niveau débutant*

**Train, Learn, Become a Pole Ninja !**