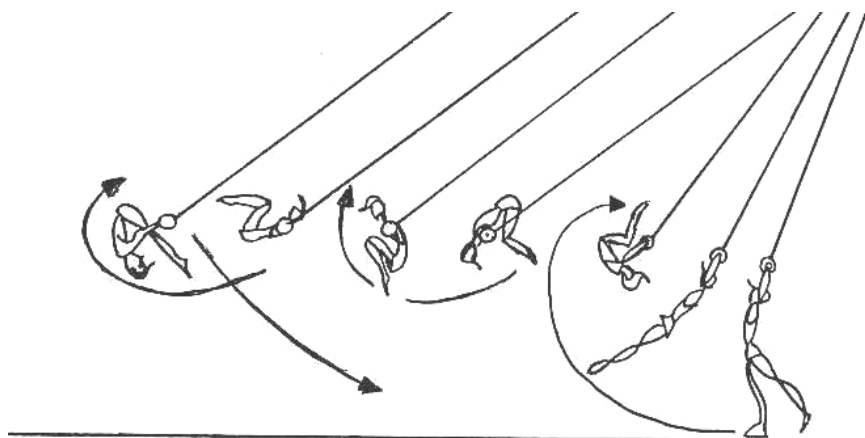


# METHODOLOGIE

## SALTO DANS LES ANNEAUX

**But :** Rendre possible et exercer le mouvement avec l'aide de moniteurs.  
Le gymnaste peut se rendre compte du mouvement à effectuer.



### **Brèves explications du mouvement.**

- Technique du salto dans les anneaux en montrant avec un gymnaste.
- Arriver dans le balancé avant en position C+.
- Ramener rapidement les pieds vers la tête et tirer les épaules en arrière.
- Faire un salto 1 ½ groupé en arrière en regardant tout le temps les pieds et arriver à la position mi-renversée.

### **Exercices de préparation.**

#### **1 : Roulé arrière depuis un caisson.**

- S'entraîner au mouvement de rotation en arrière dans les anneaux balançant.
- Rouler en arrière position groupée en ramenant les pieds le plus vite possible vers le sol, repousser avec les pieds et revenir en mi-renversée.

#### **IMPORTANT :**

- Toujours regarder les pieds.
- Plus on tourne groupé, plus on tourne vite.
- A faire au minimum 3x.

#### **Matériel :**

- 1 piste d'anneaux balançant.
- Tapis de 6 cm sous les anneaux
- 1 caisson.

## 2 : Salto arrière dans les anneaux à l'arrêt depuis la mi-renversée groupée à l'aide de deux moniteurs.

- Le gymnaste est en position mi-renversée groupée. (Il regarde toujours les pieds.
- Le moniteur a un bras sous les genoux, l'autre main sous l'épaule.
- Le gymnaste garde la position groupée et tire sur les bras. Il tourne les poignets vers l'extérieur.
- Le moniteur tourne le gymnaste en position groupée 1 tour.

IMPORTANT :

- Toujours regarder les pieds.
- A faire au minimum 3x.

Matériel :

- 1 piste d'anneaux balançant.
- Tapis de 6 cm sous les anneaux

## 3 : Exercice complet à l'arrêt.

- Le gymnaste est debout, il tient les anneaux au-dessus de la tête avec les bras fléchis et les genoux légèrement fléchis aussi.

Aide :

- Une main sur l'épaule et une derrière les genoux.
- Ramener rapidement les genoux vers le buste en maintenant l'épaule.
- Changer les prises une fois que le gymnaste est en position mi-renversée et tourner le gymnaste en position groupée 1 tour.

IMPORTANT :

- Toujours regarder les pieds.
- A faire au minimum 3x.

Matériel :

- 1 piste d'anneaux balançant.
- Tapis de 6 cm sous les anneaux

## Phase finale avec aide.

- Le gymnaste effectue le mouvement final de l'exercice à la fin du balancé en avant avec l'aide de moniteurs sur des caissons.
- 2 moniteurs sont devant les caissons pour shooter les jambes du gymnaste et les moniteurs sur les caissons aident comme le mouvement complet à l'arrêt.

IMPORTANT :

- Toujours regarder les pieds.
- A faire au minimum 3x.

Matériel :

- 1 piste d'anneaux balançant.
- Tapis de 6 cm sous les anneaux