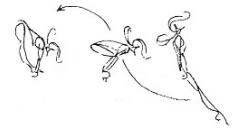
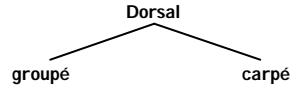
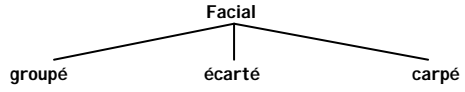
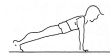


Pose des pieds :

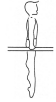


Postures :

4. Appui facial



6. Appui



10. Envol et réception



Erreurs :

- Epaulés pas au dessus de la barre ;
- Le bassin ne s'élève pas suffisamment ;
- Bras fléchis.

Exercices d'entraînement :

Facial

- Prise d'élan à la barre basse ;
- Exercice final à la barre basse.

Dorsal

- Exercice final à la barre basse.

Surveillance :

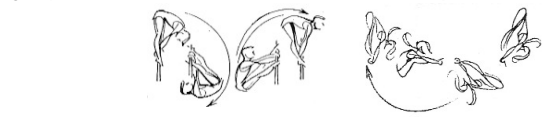
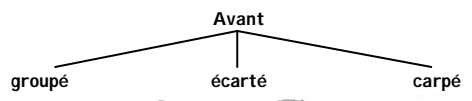
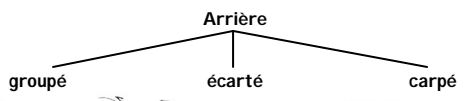
Facial

Derrière la barre, main gauche (si à droite du reck) sous la cuisse, main droite au coude (en passant de l'autre coté du reck).

Dorsal

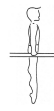
Devant la barre, main gauche (si à droite du reck) sur le dos (en passant de l'autre coté du reck), main droite sous la cuisse.

Elan circulaire :



Postures :

6. Appui



7. Suspension mi-renversé



10. Envol et réception



Erreurs :

- Tension dans le corps (et donc contre le reck) insuffisante ;
- Tête pas dans la prolongation du corps.

Exercices d'entraînement :

- Sur un banc, entraînement de la tension dans le corps ;
- Exercice final à la barre basse.

Surveillance :

Arrière

Devant la barre, main gauche (si à droite du reck) sur le bras (en passant de l'autre coté du reck), main droite sur l'épaule.

Avant

Derrière la barre, main gauche (si à droite du reck) sur le poignet (en passant de l'autre coté du reck), main droite sous le dos.

Sorties :

Fusée



Alternative : Fusée, salto avant

Feuillette



Carpé ou écarté

Combinaison :

Pieds barre - prise d'élan

Pieds barre 1/2 tour

Stemme arrière - pieds barre

Pieds barre montée à l'appui

