

Elancés de base aux anneaux balançants

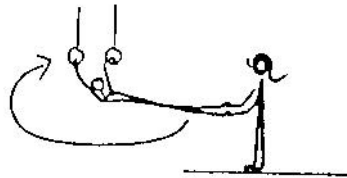
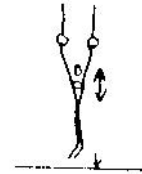
Rare sont les agrès qui, comme les anneaux balançants, transmettent cette impression de "voler". Certaines conditions doivent toutefois être remplies: il faut notamment disposer de suffisamment de force dans les mains, les bras et les épaules ainsi que d'une excellente tension corporelle.

Même sans réaliser de véritables prouesses artistiques, le balancé est déjà amusant en lui-même. [Après les exercices de préparation ludique, on peut introduire le balancé].

Entraînement des postures

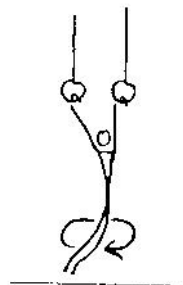
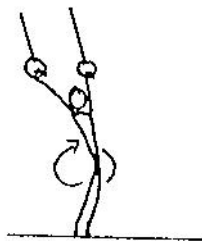
I: 1. Suspension aux AB à l'arrêt, les pieds sont à 5-10 cm au dessus du sol; pousser à partir des épaules jusqu'à ce que les pointes de pieds touchent le sol; répéter environ 15 fois.

2. Un partenaire tire le gymnaste en suspension couchée dorsale; exécuter 3-4 rotations complètes; reconduire à la suspension le gymnaste qui tourne pour décroiser les cordes.



C: 1. Anneaux: prise des mains haute, les pieds au sol, effectuer lentement des cercles avec le corps autour de l'axe vertical; 15 à 30 sec dans les deux sens

2. En suspension, cercles des jambes! 15-30 sec dans les deux sens.

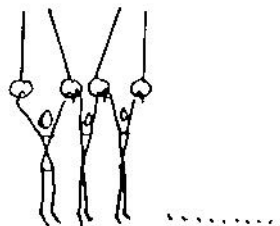
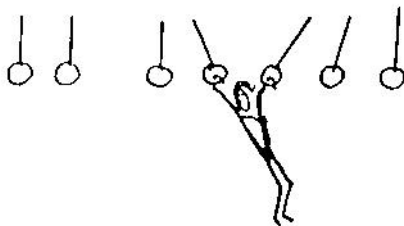


Entraînement athlétique (renforcement de la musculature des épaules)

1. Traverser la salle d'anneaux en anneaux.

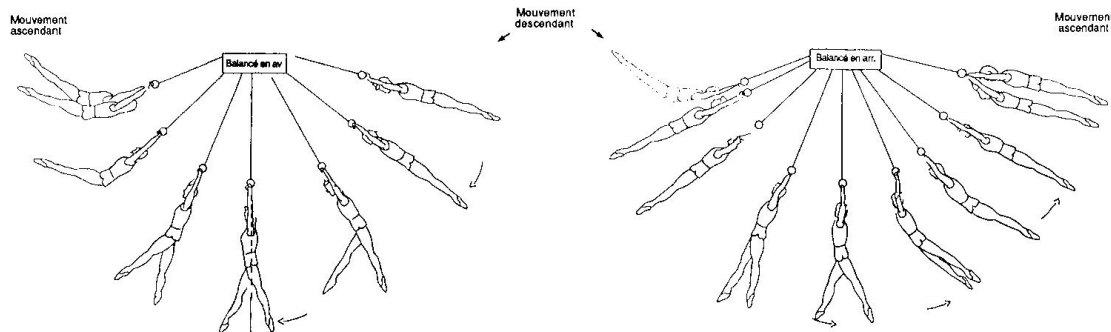
2. Elancer par groupe ou en chaîne:

Un ou une gymnaste vient s'intercaler entre deux paires d'anneaux ; tout le monde balance en même temps.



Littérature: 1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès; Walter Bucher (éditeur), Hofmann Verlag Schorndorf

Exemples pratiques: Elancés de base aux anneaux balançants



Points importants:

- pour accélérer, effectuer 2 grands pas en avant, voire en arr. (aide rythmique: ta-tam);
- le balancé en avant se termine en légère posture C+;
- le balancé en arr. se termine en posture I;
- objectif: balancer pendant 30-60 sec sans perdre de tension.

Attention : écarter les bras dans le balancé en avant et en arr. est considéré comme une faute.

Balancé avec l'aide du moniteur:

A la fin du balancé en avant toujours regarder ses pieds!! Les bras restent tendus. L'entraîneur aide à trouver la bonne position finale du bal. avant et donne de l'élan dans les jambes pour le balancé en arr.

| Erreurs courantes | Correction |
|--|---|
| Tu n'arrive pas à trouver un rythme dans tes balancés | Essayer avec très peu d'élan de trouver un rythme agréable. Toujours regarder les pieds à la fin du bal. en avant. Marquer le sol à la magnésie ou poser ses pieds. |
| Tu as beaucoup d'élan mais tu n'arrives pas aussi haut que tu voudrais | Faire attention à ce que les jambes se dirigent vers le haut à la fin du balancé et non pas vers l'avant ou l'arrière. Prendre assez de temps pour faire les pas, et faire les assez grand. |