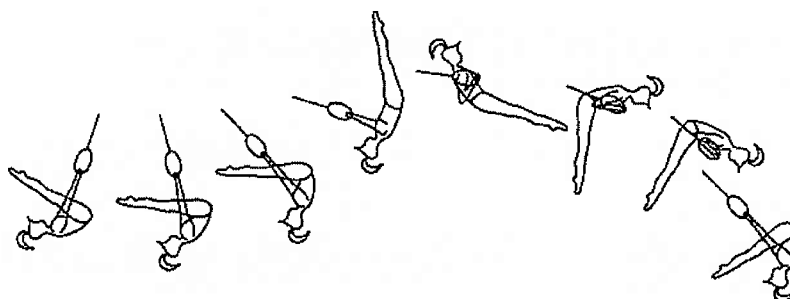


Anneaux Balançants : Roulé en avant



Description technique:

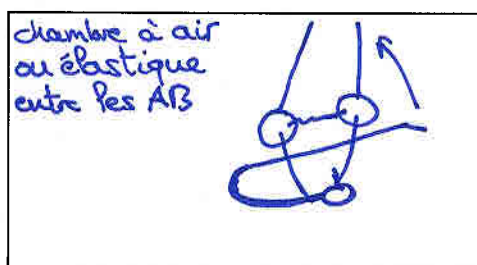
1. Depuis la mi-renversée, juste avant le point mort ouvrir à la bougie en direction du plafond C+
2. ramener les bras (ou les anneaux) au hanches sur l'axe de rotation (exactement centre de gravité)
3. garder la position C+ pendant la rotation
4. fin de la rotation casser le corps en mi-renversé et tendre les bras

Conditions :

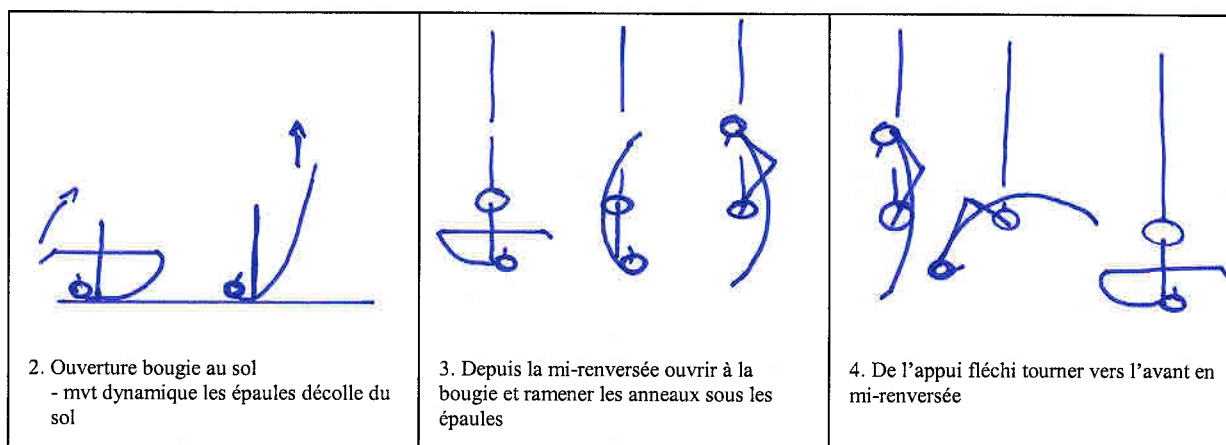
1. Maitriser le balancer mi-renversé et le mvt de ressort
2. Ouverture à la bougie dynamique

Méthodologie :

1. Avec accessoire ->



Ouvrir à la bougie par dessus l'élastique



Fautes :

1. Ouverture du corps à la bougie tardif ou vers le bas
2. ouverture pas assez dynamique pour ramener les anneaux aux hanches