

Dislocation dans le balancé arr. AB

(Olivier Bur)

Les points essentiels comme ligne directrice pour la leçon.

Conditions préalables à travailler!

- Au sol, position mi-renv. sur le dos - bougie et tenir 2 secondes.
- Déroulement du mouvement en position debout (mi-renversée- bougie - grand cercle)
- Déroulement du mouvement en position debout avec Theraband
- Exercice préparatoire : sur un caisson 5 éléments avec un tapis de 16 cm, mi-renversée - bougie (regard sur les pieds), avec aide de 2 personnes, rotation de 180° autour de l'axe des épaules jusqu'au stand en C+ (position de bougie, regard sur les pieds).

Développement aux AB:

- Sans balancer, mi-renversée - bougie - mi-renversée - bougie.....
(la direction du mouvement de bougie c'est vers le plafond.)
Accompagnement verbal!!!!
- Avec élan pour gagner de l'élan: mi-renversée - bougie - mi-renversée - bougie.....
(la direction du mouvement de bougie c'est vers le plafond.)
Accompagnement verbal!!!!
- Placer les anneaux assez bas de sorte que l'on puisse encore bien balancer en mi-renversée. 2 personnes aident à l'exécution du mouvement complet avec un peu d'élan. Vous conduisez le gymnaste dans le mouvement complet depuis le milieu des anneaux jusque derrière au stand.
(la direction du mouvement de bougie c'est vers le plafond.)
Accompagnement verbal!!!!
- Lorsque le déroulement du mouvement est mieux maîtrisé, donner toujours plus d'élan. Accompagnement verbale !!!
- Eliminer l'aide physique, l'aide verbale reste.
- Anneaux à hauteur normale, le gymnaste exécute tout le mouvement de disloque sous la conduite verbale du moniteur.