

Elancer et balancer

Introduction

Différences terminologiques

Balancer : l'engin est en mouvement => anneaux balançants

Elancer : l'engin est fixe => barres parallèles, barre fixe

A part ça, les mouvements sont très similaires

Rythme

Principale qualité nécessaire : le rythme

⇒ Entraîner le rythme très tôt (chez les plus jeunes) par divers exercices variés :

- Divers exercices avec un ballon de basket
- Corde à sauter
- Anneaux : mouvements de ressorts en balançant
- ...

Elément

Décomposition

Les différentes phases du mouvement :

En avant : I => C⁺ => C⁻ => **courbette** => C⁺

En arrière : C⁺ => C⁻ => C⁺ => **courbette** => C⁻ => I

Important :

- ⇒ donner de l'énergie lorsque l'on s'éloigne du milieu !
- ⇒ effectuer les courbettes très tôt

Aide et surveillance

Se tenir très près du gymnaste (s'il le faut, utiliser des caissons)

Ne jamais bloquer une articulation !