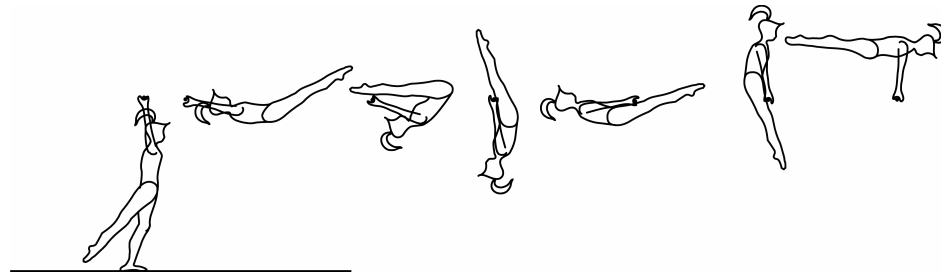


La Bascule



Fautes principales	Causes	Technique correcte	Exercices correctifs
Les bras sont pliés en passant sous la barre	Le gymnaste veut se tirer à la barre	Garder les bras tendus pour prendre un maximum d'élan et allonger le corps	<ul style="list-style-type: none"> - Partir depuis un caisson et garder les bras tendus en suspension à la barre fixe haute - Depuis un tremplin, sauter à la barre et se balancer comme un singe. Attention au bras ! - Les pieds sur une planche à roulettes, depuis la station bras tendus à la barre, garder les bras tendus, glisser sous la barre et effectuer la bascule
Ouverture des jambes contre le bas – pas d'ouverture ou trop tard	Pas assez d'élan, rythme des positions pas acquis, la position mi-renversée n'est pas atteinte	Laisser passer le corps sous la barre, attendre et ramener les tibias à la barre en position mi-renversée	<ul style="list-style-type: none"> - Barre dans les mains du gymnaste, couché sur un caisson, amener les tibias à la barre et ouvrir à la bougie (arrêt) - Mi-renversé entre deux caissons (1 élément), ouvrir à la bougie et arrivé en appui dorsal - En suspension les hanches sur un mouton positionné devant la barre, fermeture active et ouverture à la bougie (idem, mais couché sur un caisson, les hanches au bout du caisson proche de la barre) - En position mi-renversée dans les barres parallèles, légers mouvements d'oscillation, ouvrir à la bougie - Au sol, le gymnaste a dans ses mains un bâton (simulation de BF), de la position mi-renversée, le gymnaste ouvre à la bougie, bloque la position et doit arrivé assis
La bougie n'est pas tenue – les poignets ne tourne pas	Mauvaise position de la tête, carence au niveau de la	Après avoir atteint la pos. mi-renversée, le gymnaste ouvre à la bougie, regarde ses	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien de la bougie (suspension renversée à la BF). Avec aide du camarade ou seul → Renforcement des pectoraux - Idem ex. précédent mais avec légère oscillation

	ceinture abdominale et scapulaire	pieds et fait tourner ses poignets	- Effectuer la bascule avec des lanières, insister sur la prise d'élan qui suit
--	-----------------------------------	------------------------------------	---

Source : Leçon BF de Cédric Bovey