Healy Quirl au sol

Description :

De l'appui renversé, s'abaisser à l'appui dorsal en effectuant une vrille

Réception sur une jambe pliée et l'autre tendue

Conditions :

Maîtrise de l'appui renversé

Maîtrise de la vrille

Postures clés :

No 3 – Appui renversé

N0 4 – appui dorsal

Méthodologie possible :

1. Saut d'extension avec vrille complète depuis un banc ou sur le sol (marquer le sens de rotation)
2. Sur plan incliné, ou au sol travail enchaînement ½ vrille avec bras opposé levé (fixer les ½ tours)
3. Appui renversé contre mur (variante sur le seul bras opposé au sens de rotation)
4. appui renversé sur caisson (3 éléments) aide par le moniteur
   a. se laisser tomber droit
   b. se laisser tomber avec demi-tour
   c. se laisser tomber avec tour complet
5. forme finale sur tapis de 40 ou tapis de 16

Remarques :

Veiller à ce que la vrille soit faite complètement

2e phase du mouvement vers réception avec tenue c+ (garder la tension du corps)

Attention aux difficultés d'orientation