

Anneaux balançants : monter mi-renversée dans le balancé arrière

Pré requis

- Un bon balancé (positions, amplitude)
- Maîtrise de la position mi-renversée

Décomposition

L'élément commence à la fin du balancé arrière, au point mort (position I, voir léger C).

Il existe plusieurs variantes possibles, avec bras et jambes tendus ou pliés (4 possibilités)

Exemple : bras pliés, jambes tendues :

Au point mort : plier les bras (énergiquement) et commencer à lever les jambes.

Le corps doit tourner autour des mains (bien garder les bras pliés !)

⇒ Ce mouvement est similaire à une montée du ventre à la barre fixe

Une fois les jambes presque horizontales, tendre gentiment les bras pour finir en position mi-renversée.

Points cruciaux

- Bien attendre le point mort avant de commencer le mouvement !
 - ⇒ Beaucoup de gymnastes ont tendance à le faire trop tôt, comme ça se faisait il y a quelques années
- Il s'agit d'une rotation arrière : dos rond, tête rentrée !
 - ⇒ Erreur courante des rotations arrière : tirer la tête en arrière

Apprentissage

Par étapes :

- D'abord avec peu d'élan, juste effectuer le mouvement de plier les bras (pour sentir le rythme)
- Ensuite avec un peu plus d'élan, plier les bras et commencer la rotation
- Et enfin le mouvement final

Important : la force du haut du corps.

Exercice de renforcement : à l'arrêt, pendu aux anneaux : monter de force (gentiment) jusqu'en mi-renversée.