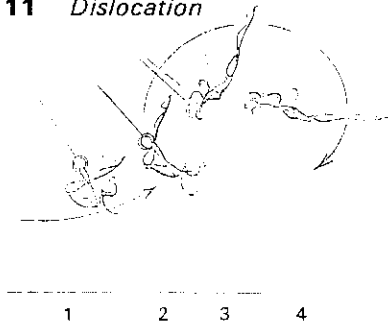


11 Dislocation



T

1. Susp. mi-renversée
2. Mouvement de bascule de biais en arr. en haut. Tirer la tête en arr.
3. Presser sur les bras de côté vers l'av.
4. Extension terminée au point mort. Les bras restent tendus

A

1. Souplesse articulaire des épaules → p. 30/2, 4
2. Force épaules → p. 31/13
3. Bal. en susp. mi-renv. avec ouverture dynamique de l'angle des hanches → p. 116 P1

P

1. Hauteur station suspendue: dislocation sans bal. avec aide: A en susp. mi-renv., B soutient le mouvement de bascule en soulevant les épaules, C et D, depuis le côté, saisissent A sous le ventre et les cuisses
2. Idem 1, mais avec léger élan: A pousse B en susp. mi-renv., et soutient la dislocation aux épaules. C et D freinent l'élan
3. Idem 2, mais avec plus d'élan et sans aide aux épaules (mais freiner le corps depuis le côté)
4. Dislocation sans aide active après un bal. intermédiaire en susp. mi-renversée
5. Dislocation sans bal. intermédiaire
6. Idem 5, mais plusieurs fois de suite



F

1. Hanches trop basses ou trop hautes en susp. mi-renversée
2. Mouvement de bascule trop faible
3. Mouvement de bascule trop haut
4. Bras fléchis
5. Position cintrée lors de l'extension

C

1. Corriger la position de départ à l'arrêt
2. Répéter P1
3. Répéter P2
4. Hauteur de poitrine: tendre les bras de côté en fléchissant le buste en av., et disjoquer plusieurs fois en av. et en arr.
5. Contrôle de la musculature



O

Après l'initiation, exercer en groupe

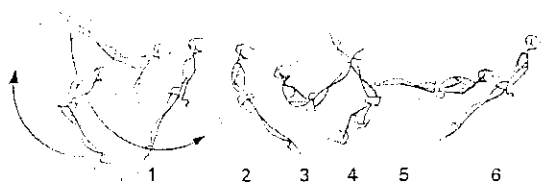
V

1. Bal. en susp. mi-renv. en av., dislocation en arr. pour bal. en susp. en arr. Le mouvement doit être terminé au point mort. La dislocation a lieu vers la fin du bal. en av., les jambes sont basses à la susp. mi-renversée. Attention: tenir les prises fermement
2. Bal. en susp. mi-renv. en arr., dislocation pour bal. en susp. mi-renv. en av.
3. Bal. en susp. mi-renv. en arr., dislocation avec $\frac{1}{2}$ tour pour bal. en susp. en arr.
4. Dislocation aux anneaux suspendus

L

Dislocation en arr., bal. en susp. en av. et salto en arr. en écartant les jambes pour sauter à la station

Tour d'appui en arrière

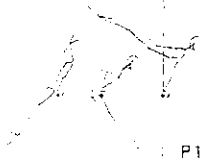


- T** 1. De l'appui libre, garder le corps tendu jusqu'à ce que les hanches touchent la barre
2.-3. Fléchir les hanches, chasser les jambes en av. et tirer les épaules en arr.
4.-6. Garder les hanches contre la barre. Tendre progressivement le corps à l'appui

- A** 1. Force dos, ventre (→ p. 126)
2. S'établir en av. à l'appui

- P** Barre à hauteur de poitrine

1. De l'appui, exercer la prise d'élan: flexion et extension du corps et des bras
2. Prise d'élan et t. d'appui en arr. en fléchissant les genoux
Aide: pression contre le dos et les cuisses
3. Idem 2, mais avec les jambes tendues; les aides soutiennent la rotation
4. Forme finale sans aide



- F** 1. Les hanches sont fléchies avant d'arriver contre la barre
2. Les hanches ne restent pas contre la barre

- C** 1. Aide aux cuisses pour freiner le mouvement
2. Aide idem P2

- E** Travail simultané à différents engins (→ p. 32, 129)

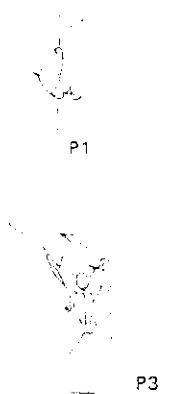
V Tour d'appui libre en arrière



- T** 1.-2. De l'appui libre, s'abaisser en arr. en gardant les bras tendus et les hanches fléchies éloignées de la barre
3. A la suspension mi-renversée, les jambes touchent la barre au-dessus des genoux
4.-6. Tendre progressivement les hanches jusqu'à l'appui et tourner les prises en arr.

- A** Tour d'appui en arrière (→ p. 196)

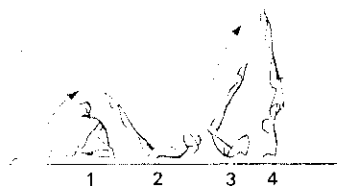
- P** 1. Exercer la position correcte en susp. mi-renv.: bras tendus, les jambes touchent la barre au-dessus des genoux
2. De la position mi-renv., deux aides conduisent le mouvement jusqu'à l'appui. *Aide:* une main pousse contre l'épaule, l'autre soutient la montée des jambes aux cuisses
3. Idem 2, mais de l'appui
4. Idem 3, mais avec prise d'élan, d'abord avec, puis sans aide



- F** 1. Flexion trop grande et trop rapide des hanches, les genoux sont sous la barre
2. Extension prématurée des hanches
3. Les prises ne sont pas tournées en arr.

- C** 1. Répéter P1
2. Répéter P2, aide acoustique
3. Entraîner le mouvement sur place

Rouler en arrière à l'appui renversé: Streuli

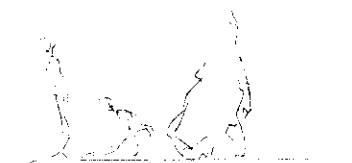


- T**
- 1.-2. Rouler en arr., jambes tendues
 3. Poser rapidement les mains sur le sol, près des épaules
 - 3.-4. Mouvement de bascule et poussée simultanée des bras

- A**
1. Souplesse articulaire nuque, dos, hanches (→ p. 124, 125)
 2. Force des bras (→ p. 127)
 3. Rouler en arr.
 4. Mouvement de bascule



- P**
1. Position renversée sur les omoplates, mains sur le sol près des épaules: mouvement de bascule et poussée des bras avec l'aide d'un camarade
 2. De l'appui renversé, avec l'aide d'un camarade: descendre à la position renversée sur les omoplates et retour à l'appui renversé
 3. De la position accroupie: rouler en arr. et Streuli avec aide comme P1
 4. De la position assise, jambes tendues, fléchir le buste en av. puis rouler en arr. et Streuli avec l'aide d'un camarade
 5. Idem 4, mais le surveillant n'assure que l'équilibre à l'appui renversé
 6. Station: s'abaisser en arr., jambes tendues, rouler en arr. et Streuli avec aide comme P5
 7. Forme finale sans aide



- F**
1. Extension prématurée ou tardive
 2. Mauvaise synchronisation entre le mouvement de bascule et la poussée des bras

- C**
1. Signal acoustique du maître
 2. Répéter P1 et P2

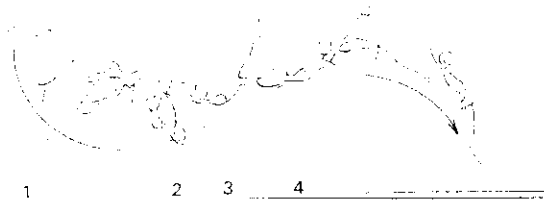
O Travail en rythme possible

- E** *Barres parallèles*
1. Rouler en arr.
 2. Rouler en arr. rattrapé

- V**
1. Rouler en arr. et Streuli avec $\frac{1}{2}$ tour
 2. Rouler en arr. et Streuli avec les bras tendus

- L**
1. Rouler en arr. à la position accroupie et Streuli
 2. Flic-flac à la position renversée sur les omoplates et Streuli

2. Elancer en avant par-dessous la barre de l'appui
jambes écartées



1

2 3 4

- T**
1. Poser les pieds près des mains, jambes peu écartées
 2. Garder les pieds à la barre jusqu'à la verticale
 - 3.-4. Extension du corps comme pour l'élaner en av. par-dessous la barre

- A**
1. Elancer en av. par-dessous la barre
 2. Souplesse articulaire, hanches (→ p. 124)

- P**
- Barre à environ 70 cm de hauteur
1. De la stat., sauter à l'appui j. écartées sur la barre et retour. Surveillance : aux épaules, de face

Barre à hauteur de poitrine

2. Idem 1, mais de l'appui

Barre à hauteur de tête

3. De la susp. mi-renv. j. écartées contre la barre : élaner en av. par-dessous la barre. L'élan est donné par un camarade qui pousse aux épaules

4. Idem 2, mais un deuxième aide freine la descente jusqu'à l'horizontale

5. Diminuer puis supprimer l'action de freinage

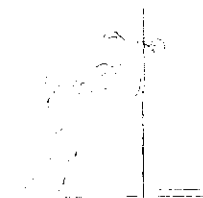
P1



P3



P4



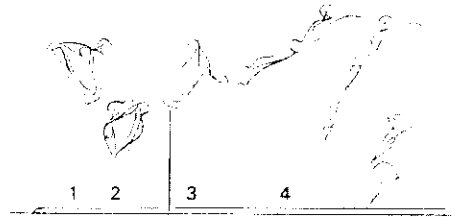
- F**
1. Les pieds quittent la barre trop tôt
 2. Jambes fléchies ou trop écartées

- C**
1. Aide acoustique
 2. Répéter P1 et P2

- V**
3. Elancer en av. par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ t. pour sauter à la stat., aussi de l'appui j. écartées sur la barre

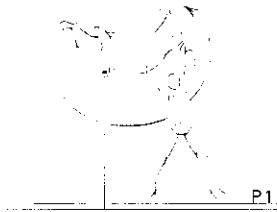
- L**
1. Tour d'appui en arr. ou tour d'appui libre en arr. et élaner en av. par-dessous la barre
 2. Elancer en av. par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ t. et élaner en susp. en av. prises mixtes

La feuillette

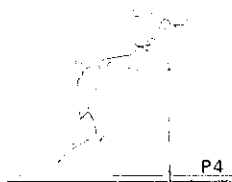


- T**
1. Poser les pieds très près des mains, jambes peu écartées
 2. Mouvement opposé des mains qui tirent la barre contre le corps et des pieds qui la poussent
 - 3.-4. Redresser la tête contre la nuque après la verticale. Au point mort, lâcher les prises, tendre le corps et sauter en av. à la station

- A**
1. Force : mains (→ p. 127)
 2. Souplesse articulaire : hanches (→ p. 124)



- P**
- Barre à hauteur de tête, tapis mousse
1. De la pos. accr., prises dors., jambes serrées sur la barre et avec deux aides : tendre les jambes et élan circulaire en arr. *Aide* : avec une main par-dessous la barre au poignet, avec l'autre soutenir la rotation en poussant contre l'épaule
 2. Idem 1, mais plusieurs fois de suite. *Remarque* : l'élève peut fléchir légèrement les genoux à la fin du mouvement
 3. De la susp. mi-renv., j. écartées contre la barre : un camarade donne l'élan depuis derrière en poussant contre les épaules, deux autres conduisent et arrêtent le mouvement à la position T3. L'élève lâche alors les prises et saute en av. sur le tapis mousse
 4. De la stat. j. écartées sur la barre, avec aide : élan circulaire en arr. et sauter en av. à la stat. *Aide* : derrière aux hanches pour freiner la descente, devant comme P1
 5. De l'appui avec surveillance de face aux épaules : élan en arr. à l'appui j. écartées sur la barre, pieds près des mains et feuillette
 6. Idem 4, mais de l'appui, diminuer puis supprimer l'aide



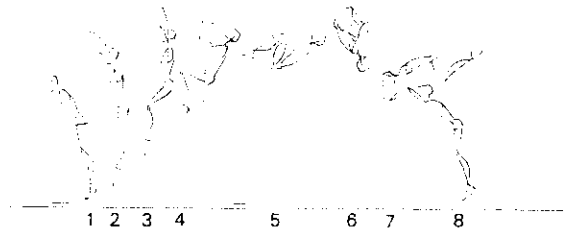
- F**
1. Jambes trop écartées
 2. Prises lâchées trop tôt
 3. Les pieds quittent la barre pendant l'élan circulaire

- C**
1. Répéter P5
 2. Répéter P2 et P3, aide acoustique
 3. Les aides fixent les pieds contre la barre avec une main

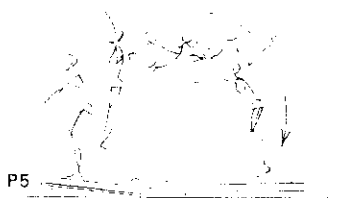
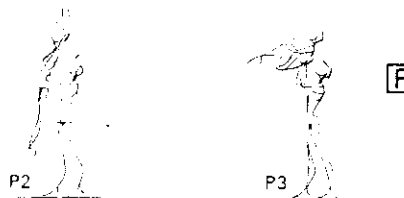
- V**
- Feuillette avec les jambes tendues, serrées entre les prises

- L**
1. Bascule, feuillette
 2. Tour d'appui en av., feuillette
 3. Tour d'appui libre en arr., feuillette

Salto en arrière



- T**
1. Appel sur l'avant des pieds
 2. Extension rapide des articulations des chevilles, des genoux et des hanches. Tête droite
 - 3.-4. Elan des bras en av. en haut. Flexion rapide des genoux vers la poitrine, le buste reste droit. Le mouvement de la tête accompagne la rotation en arr.
 - 5.-6. Lorsque les genoux passent entre les bras, les mains saisissent les jambes
 - 7.-8. Ouverture du corps en poussant les jambes vers le bas et tendant les bras vers le haut



- A**
1. Force jambes (→ p. 126)
 2. Rouler en arr.
 3. Souplesse articulaire genoux, hanches, dos (→ p. 123-125)
 4. Courage
- P**
1. Sur place, saut en extension en lançant les bras en haut, regard fixé obliquement
 2. Idem 1, mais un aide soutient la montée dans le dos
 3. Idem 2, l'élève prend une position groupée et saisit les jambes avec les mains sans tirer la tête en arr.
 4. Station sur un minitrampoline, avec deux aides: salto en arr. dans un tapis mousse
Aide: avec une main, soutenir le centre de gravité, avec l'autre, assurer la rotation. Assurer jusqu'à la station sur le tapis!
 5. Station sur un tremplin Reuther: salto en arr. avec puis sans aide
 6. Sur tapis normaux: salto en arr. avec aide
 7. Forme finale sans aide

- F**
1. Manque d'élévation, position en recul, mauvaise extension des jambes au départ
 2. Rotation insuffisante, corps mal groupé
 3. Ouverture du corps trop tôt ou trop tard

- C**
1. Répéter P1, P2
 2. Répéter P3
 3. Signal acoustique du maître