

Bases Gymniques

Objectif : Répéter les bases gymniques au sol qui se situent à la base de tout élément gymnique acquis par la suite.

Une base gymnique qui présente trop de mauvais réflexes/placements ne permet pas d'évoluer sur différents éléments et peut même freiner la progression.

!! ATTENTION ALORS A LA MAUVAISE PRATIQUE A LA MAISON !!

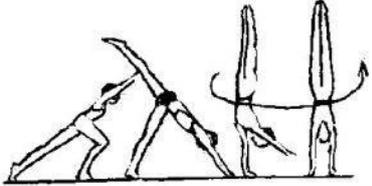
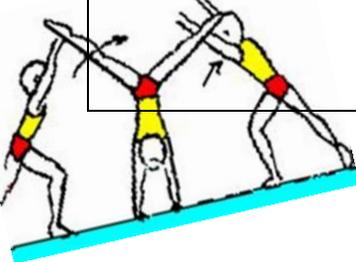
La pratique à la maison n'est pas interdite. Cependant elle doit être faite sur des éléments acquis et à la condition de respecter les consignes de travail donner à l'entraînement par le ou les entraîneurs ainsi que d'être réalisée dans un environnement suffisamment sécurisant. Il ne faut pas s'essayer à de nouvelles difficultés non maîtrisées à la maison.

!! Tout les éléments acrobatiques doivent êtres exécutés sur une surface amortissante semblable aux tapis de la salle !!

Pour les filles, les travaux d'ATR, de ROUE et de SOUPLESSE peuvent se faire avec un outil imitant une poutre. Pensez à placer vos mains comme sur une poutre.

Appuis Tendu Renversé (Equilibre)

<u>Exercice</u>	<u>Explication et Répétitions</u>	<u>Consignes</u>
Placement du dos	15 x Départ accroupi ou à genoux, venir en appuis sur les mains et élever le bassin au dessus des mains en alignant les épaules et la tête.	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Cacher les oreilles tout en regardant les mains - Ouvrir les épaules au maximum
ATR ventre mur 	10 x 10secondes Se mettre en ATR le ventre face au mur et maintenir la position pendant 10 secondes. Faire toucher le menton , la poitrine et les pointes de pieds contre le mur seulement	<ul style="list-style-type: none"> - Menton, poitrine, pointes au mur - Aspirer le bas du ventre - Serrer les fesses - Pousser dans les épaules pour arrondir le dos
ATR	20x Tentative d'ATR tenu 3secondes	<ul style="list-style-type: none"> - Ouvrir épaules - Aligner la tête (oreilles & regard) - Dos rond

<p>ATR + transfert d'appuis</p>	<p>4 x 8</p> <p>En ATR jambes écartées dos ou ventre au mur, pousser sur une épaule pour transférer tout le poids du corps sur un bras puis changer pour effectuer des allers-retours</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les bras tendus - Cacher les oreilles en regardant les mains - Placer sa deuxième main avec les doigts vers la première
<p>ATR ¼ de valse</p> 	<p>15x</p> <p>De la fente, s'établir à l'ATR puis après 1seconde de maintiens, pousser sur une épaule pour transférer tout le poids du corps sur l'autre bras. En se grandissant sur ce bras, effectuer ¼ de valse avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coller oreille au bras d'appuis pendant le ¼ de valse en regardant les mains - Serrer ventre et fesses - Placer les doigts de la mains qui se déplace vers la main immobile
<p>Roue départ fente ou Roue départ fente a genou</p> 	<p>20x</p> <p>De la fente ou de la fente un genou au sol, réaliser une roue sur une seule et même ligne pour revenir en fente face au départ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cacher oreilles en regardant main (aligner tête) - Serrer ventre et fesses - Tendre bras et jambes 

ROUE

Différents éléments de base

<u>Roulades AV et AR</u>	<u>Pivots</u>	<u>Sauts</u>	<u>Souplesse</u>
<p>1.</p> <p>Roulades avants Bras et Jambes tendues</p> <p>X10</p>	<p>1.</p> <p>Départ en attitude et monté sur pointes avec élan bras maintiens 2secondes</p> <p>X10</p>	<p>1.</p> <p>Préparation Gymnique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mi flexion jambes - Extension jambes - Extension pointes - Elan bras oreilles <p>- Battement AV + Bras latéraux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battement AR - Poser talons et mi-flexion jambes + bras devant (Réception) <p>X10</p>	<p>1.</p> <p>Tomber en pont de l'ATR ou de la Stat</p> <p>X10</p> <p><u>Attention a bien grandir puis ouvrir les épaules</u></p>
<p>2.</p> <p>Roulades avant élevée ou salto avant de l'arrêt</p> <p>X10</p>	<p>2.</p> <p>Départ en attitude et ½ pivot pied pointé au genoux et ½ tour sur demi pointes</p> <p>x10</p>	<p>2.</p> <p>Saut Verticaux</p> <p>X10</p>	<p>2.</p> <p>En pont les jambes sur une hauteur effectuer des battements de jam avant tendus</p> <p>Ou</p> <p>En courbe avant sur les mains les jambes sur une hauteur effectuer des battements de jam arrière tendus</p> <p>3x10</p>

<p>3.</p> <p>Roulade arrière bras et jambes tendues</p> <p>X10</p>	<p>3.</p> <p>Départ en attitude et pivot, réception en fente avant avec attitude</p> <p>x10</p>	<p>3.</p> <p>Saut écart</p> <p>X10</p>	<p>3.</p> <p>En pont, les jambes sur une hauteur effectuer des encaisser repousser dans les épaules</p> <p>3x10</p>
<p>4.</p> <p>Roulades arrières bras et jambes tendues à l'ATR</p> <p>X10</p>	<p>4.</p> <p>Départ en attitude et pivot 3/2 et + ou variantes</p> <p>X10 Tentatives</p>	<p>4.</p> <p>Saut libre</p> <p>X10 Tentatives</p>	<p>4.</p> <p>Souples Arrière d'Avant.</p> <p>X10</p>