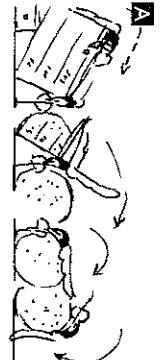
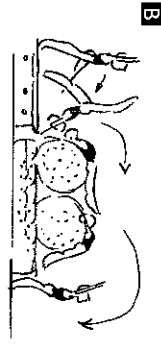

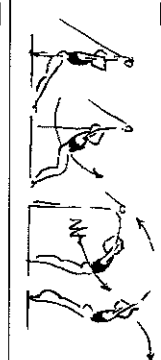
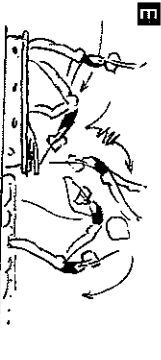


MINI-CIRCUITS D'APPRENTISSAGE : GESTES TECHNIQUES EN ROTATION AVANT

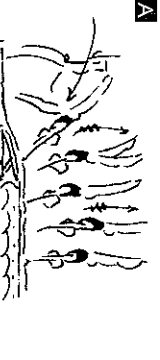




Le saut de mains

Les apprentissages du saut de mains, du flip avant, du saut en lune devront être proposés dans le même temps. La leçon préparatoire de début de séance comme les renforcements musculaires sont quasiment identiques pour ces trois gestes. Les mini-circuits comprendront des situations analogues sur les mêmes ateliers. Il est à noter par ailleurs qu'il se produit une interaction bénéfique accélérant les processus d'acquisition.

Composition du mini-circuit

Première étape	
	Glisser sur caisse inclinée, pose des mains au sol, en levant une jambe après l'autre, passer par l'ATR pour se renverser en avant sur le rouleau de mousse. L'arrivée s'effectue sur demi-pointes, en extension bras levés, regard sur les mains.
	Rotation en avant passant par l'ATR. Sur une caisse en long, pose des mains en bout, équilibre sur les mains et se renverser sur le rouleau de mousse. Arrivée sur demi-pointes bras levés, regard porté sur les mains.
	Par repousser des deux bras rebond à l'ATR. L'impulsion-bras s'effectue lorsque le corps est à l'oblique.
	Départ barre basse, suspendu à l'équerre, pieds au sol, jambes tendues. En fléchissant les jambes venir sur ses pieds (demi-pointes) en se redressant en extension grâce à l'action d'antéimpulsion des deux bras. Regard sur les mains, bras levés.
	Départ sur une caisse en long avec mini-tremplin souple (celui des baby) placé en bout, tapis légèrement en contrebas, renversement avant dynamique passant par l'ATR. Réalisation globale du saut de mains avec manipulation de l'entraîneur.

La réalisation globale s'effectue d'abord sans élan, départ bras levés, arrivée bras levés. La tête n'est ni sortie (levée) ni rentrée (baissée), elle reste entre les bras et le regard est porté sur les mains aussi bien à la pose au sol qu'à l'arrivée sur demi-pointes.

Deuxième étape	
	Impulsion-bras simultanée, double rebond en ATR, vivacité de l'action à la pose des mains corps oblique, le second rebond s'effectuant sur un corps gainé, arrivée à la verticale.
	Impulsion-bras à l'ATR, à l'arrivée recul des épaules et descente au ralenti au pont avant.
	Départ sur caisse, en bout, sans élan, descente rapide pour poser les mains sur mini-trampoline, inclinaison descendante, renversement avant dynamique par impulsion jambe et bras, arrivée sur gros tapis, corps en extension sur demi-pointes, bras levés. Seul ou manipulé.
	Barre basse, sortie filée en lançant une jambe (ouverture-antéimpulsion), réception corps en extension sur demi-pointes, bras levés, regard porté sur les mains.
	Départ surlevé sur tremplin, sursaut ouvert incliné bras levés, décaler les jambes et effectuer un saut de mains. Manipulation par l'éducateur.

Troisième étape

C'est l'étape des variations de l'arrivée du saut de mains :

- sortie filée jambes décalées suivie de roue, rondade, ou d'ATR et pont avant ;
- saut de mains jambes décalées suivi de saut de mains jambes serrées ;
- sortie filée rebond deux pieds roulade avant ;
- saut de mains rebond deux pieds roulade avant ;
- saut de mains rebond deux pieds flip-flap avant ;