
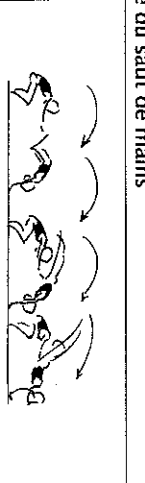
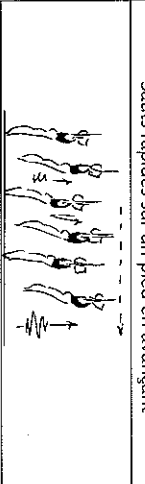
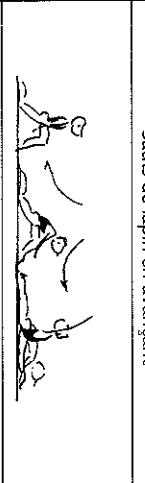

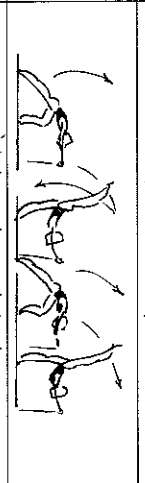
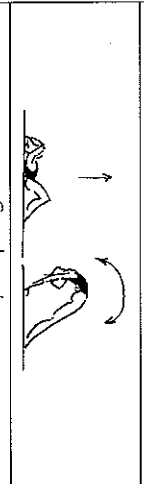
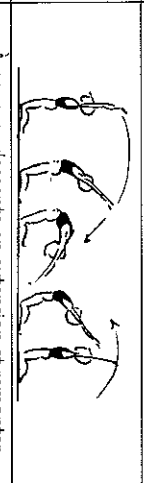
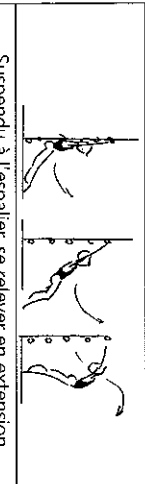
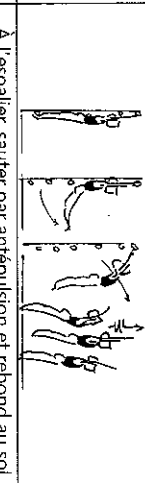
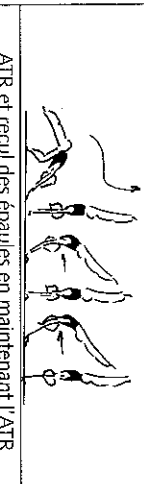
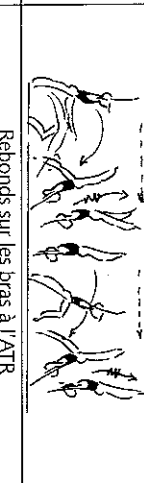


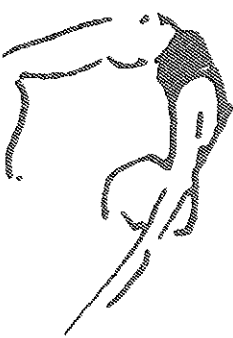
Leçon préparatoire

Leçon préparatoire du saut de mains	
	
Sauts rapides sur un pied en avançant	Sauts de lapin en avançant
	
Rebonds vers l'avant, bras levés	Étirements, écarts antéro-postérieurs
	
À genoux, souplesse d'antéimpulsion	À la barre, lancer de jambe
	
Grand pont	À genoux, descente en extension et remonter
	
Suspendu à l'espallier se relever en extension	À l'espallier sauter par antéimpulsion et rebond au sol
	
ATR et recul des épaules en maintenant l'ATR	Rebonds sur les bras à l'ATR

2 Le flip-flap avant

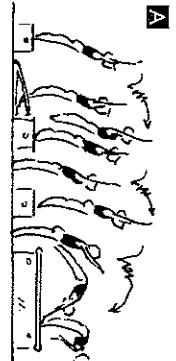
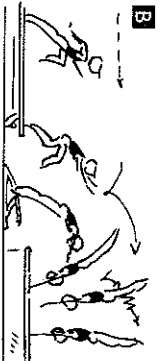
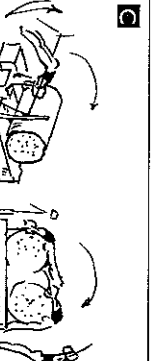
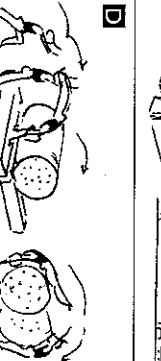

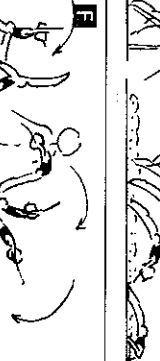

Geste fondamental qui sert d'élément intermédiaire, de prise d'élan, pour des exercices de haute difficulté en rotation avant.

La forme visuelle est une rotation avant totale corps tendu passant par l'appui tendu renversé. Les actions musculaires combinées sont l'impulsion des deux jambes-fermeture.



par la symétrie des impulsions des membres inférieurs et supérieurs sur un corps en flexibilité curviligne passant harmonieusement de la flexion à l'extension.

Composition du circuit – première étape

	Départ sur caisse, rebond sur tremplin bras levés pour monter sur une caisse (ou un banc) puis sans arrêt se déplacer par rebonds successifs au sol puis sur l'obstacle.
	Prise d'élan sur une caisse basse pour sauter appel deux pieds sur tremplin. Sauter en renversement à l'ATR sur caisse (et chapeau de socle mou) et rebond sur les mains par impulsion des deux bras tendus, sans déformation du corps toujours en ATR.
	De l'appui abdominal sur barre basse, pose des mains au sol ou sur une caisse, élan des jambes pour se renverser en avant ; arrivée en extension sur le rouleau de mousse placé en travers de deux caisses parallèles. Se relever à la station droite bras levés.
	Course légère et par appel deux pieds sur tremplin sauter à l'ATR, mains sur une caisse en travers ; tourner en avant en extension sur un rouleau de mousse et se relever à la station droite bras levés.
	Barre basse, soifite filée, arrivée en extension bras levés, puis se laisser tomber en avant en arrondissant le dos. Les bras amortissent la chute en allant au-devant du sol puis en se fléchissant pour arrivée sur les coudes. Le dos est rond, le corps gainé.
	Sur caisse inclinée, saut de mains (avec aide). À l'arrivée, passer de l'extension à la chute en avant dos rond gainé, avec réception sur les coudes.
	Course sur banc, appel deux pieds dans le mini-trampoline pour sauter à l'ATR sur caisse en travers et dans le même élan, tourner en avant en extension, réception bras levés. Avec aide et à grande vitesse horizontale.