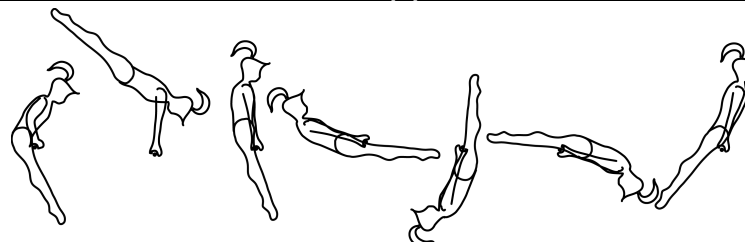


Barre fixe : Le tour d'appui (40205)

Le Tour d'appui en arrière



Fautes principales	Causes	Technique correcte	Exercices correctifs
<ul style="list-style-type: none"> • Les bras sont fléchis. Le ventre ne décolle pas, pas de prise d'élan et le corps se cambre. Les jambes se plient 	Appréhension, mauvaise notion de l'appui, manque de force.	Bras tendus, prise d'élan avec petit mouvement de courbette. Le gymnaste revient à la barre en position C+ en regardant ses pieds	<ul style="list-style-type: none"> - Séries de prise d'élan en insistant sur la flexion puis sur l'extension de bras (repousser) - Maintien de l'appui facial : Corps plat, pieds sur un petit caisson 2 éléments, mains dans les anneaux ou les BP, avancer et reculer en faisant rouler les pointes de pieds
<ul style="list-style-type: none"> • Corps cintré, flexion et écart des jambes dans la prise d'élan 	Manque de tenue, mauvaise position de la tête	La prise d'élan doit être suffisante afin qu'il ne s'éloigne pas de la barre. Il doit avancer les épaules	<ul style="list-style-type: none"> - C.f. exercices précédents
<ul style="list-style-type: none"> • Le gymnaste se repousse de la barre (vers l'arr.) 	Le gymnaste a la sensation de prendre de l'élan mais n'arrivera pas à revenir vers la barre pour faire le tour d'appui. Les pieds iront vers le sol	Les épaules doivent venir vers l'avant afin que le corps soit en équilibre. La prise d'élan doit s'effectuer au-dessus de la barre et pas en arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Le gymnaste à l'appui, avec aide de l'entraîneur, se laisse partir vers l'arrière en un bloc. Le gymnaste regarde ses pieds et doit avoir un maintien du corps irréprochable - Prises d'élan à l'appui renversé et revenir à la barre - Effectuer le tour d'appui avec une corde à sauter comme engin auxiliaire. La corde est passée autour de la taille du gymnaste
<ul style="list-style-type: none"> • La tête est tirée en arrière 	Le gymnaste se donne l'illusion de partir en arrière avec de la vitesse. Il chute sous la barre à cause du manque de force dans la position C+	La fermeture des bras doit être ferme et la position C+ maintenue jusqu'à la fin. Le gymnaste doit regarder les pieds jusqu'à ce qu'il revienne à l'appui	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement de la fermeture des bras : Le gymnaste est en position horizontale, les pieds sur un gros tapis. Il tient la BF hauteur des hanches dans ses mains. Tenir la position, être attentif à la position de la tête. - Insister sur le fait que le gymnaste regarde ses pieds. Lui demander de faire le tour d'appui avec une balle sous son menton.
<ul style="list-style-type: none"> • Le gymnaste n'arrive pas à remonter jusqu'à l'appui après la rotation 	Les poignets ne tournent pas, la force des dorsaux est insuffisante	Pour ne pas rester coincer le gymnaste doit tourner les poignets et la prise d'élan doit lui en donner assez pour finir le tour d'appui	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcement des lombaires : A plat ventre sur un caisson, le bout du caisson au niveau des hanches du gymnaste, faire des flexions en ne dépassant pas l'horizontale - Effectuer le tour d'appui avec des tubes puis des lanières pour faire sentir la rotation des poignets

But du C+ : Maintenir le centre de gravité au niveau de la barre !