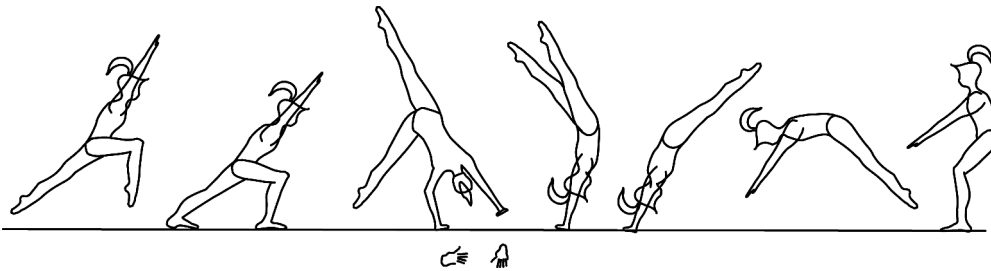


Sol : Rondade



Description technique

1. Depuis le pas de chute ou depuis l'élan, le gymnaste va chercher à poser les mains loin et directement au sol.
2. Les mains ainsi que le corps débutent la rotation le plus tôt possible. L'idéal est d'avoir effectué déjà $\frac{1}{4}$ de tour min. avant de poser les mains)
3. Le corps passe par la position C- à l'appui renversé et passe en C+ (Courbette)
4. Les bras restent dans le prolongement du corps durant tout le mouvement

Conditions préalables

1. Maîtriser l'appui renversé
2. Avoir un bon mouvement de courbette

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n° 2 : Debout les bras tendus en haut
2. Posture clé n° 3 : Appui renversé
3. Posture clé n° 9 : Courbette

Méthodologie *Acquérir et stabiliser, développer les bases*

1. S'établir à l'appui renversé en fermant les jambes énergiquement
2. Du C+ au C- debout et à l'appui renversé
3. Passage du C+ au C- debout et à l'appui renversé lentement puis rapidement
4. S'établir à l'appui renversé et redescendre en pos. C+, lentement puis rapidement
5. $\frac{1}{2}$ tour à l'appui renversé en position C- avec aide.
6. $\frac{1}{2}$ tour à l'appui renversé en position C- et roulé dans la direction opposée
7. Rondade avec pas de chute puis avec élan (attention à la pose des mains)

Méthodologie *Appliquer et varier, promouvoir la diversité*

8. Variation de la surface : Sur des tapis de 16, depuis un reuther, sur des caissons, un banc...
9. Variation de la force : Du haut vers le bas, du bas vers le haut
10. Variation de la vitesse : Pas de chute, un pas, avec de la course

Méthodologie *Créer et compléter, favoriser la créativité*

11. Combinaison de la rondade avec un $\frac{1}{2}$ tour
12. Combinaison avec d'autres éléments
13. De l'autre côté

Erreurs fréquentes

1. Fermeture des jambes trop tardive
2. Angle dans les épaules
3. Le premier bras s'écarte de la tête et « tombe » vers le sol en chassant vers l'arrière
3. Pas de mouvement de courbette
4. Le gymnaste ne passe pas par les postures clés