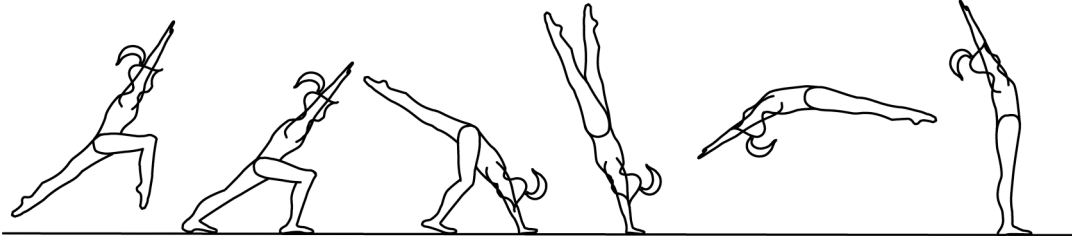


Sol : Renversement en avant (10902)



Description technique

1. Prise d'élan en levant les bras pour s'établir en appui renversé en légère posture C+, repousser rapidement depuis les épaules
2. Courbette pour tourner autour de l'axe transversal en posture C-
3. Regarder toujours les mains
4. La tête est entre les bras (les oreilles sont cachées par les bras)

Conditions préalables

1. Appui renversé
2. Rebondir en appui renversé
3. Capacité d'orientation
4. Courbette en appui renversé

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n°2 : Bras tendus levés
2. Posture clé n°3 : Appui renversé
3. Posture clé n°9 : Courbette en appui renversé

Méthodologie

1. Courbette en appui renversé
2. Monter en appui renversé en C+/ ouverture rapide de l'angle des hanches
3. Rebondir en appui renversé finir en appui renversé
4. Rebondir en appui renversé finir sur le dos (avec aide ou gros tapis)
5. D'une pente inclinée arriver sur un grand tapis
6. D'un banc rebondir les pieds ou les bras sur un minitrampoline station sur un gros tapis
7. Saut d'un caisson rebondir sur un reuther station sur un gros tapis
8. Sur un grand trampoline

Erreurs fréquentes

1. La fermeture des jambes trop tard
2. Angle entre les bras et le corps
3. Absence de courbette
4. Repousser des bras au lieu des épaules