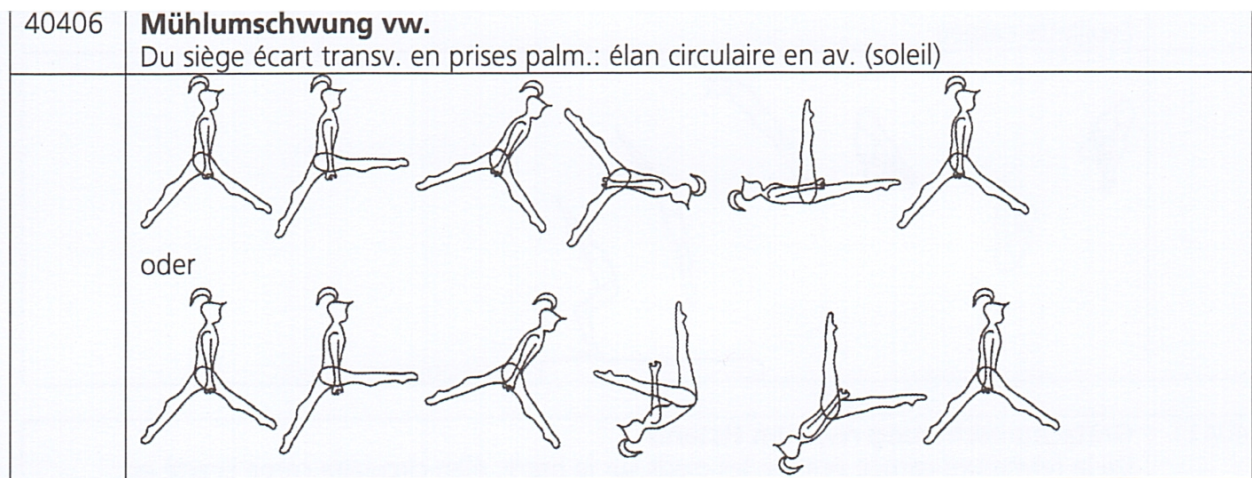


Barre Fixe : élan circulaire en avant (soleil) (40406)**Description technique :**

1. Légère élévation du corps
2. Projeter le corps en avant en position I (léger C-)
3. Passage en position C+ avec un shoot du talon
4. Retour en position de siège écart transversal en position I


Méthodologie et aide :

1. Effectuer le départ du tour au ralenti avec appui contre un petit tapis retenu par un caisson (peut être effectué au BP)
2. Tour complet au ralenti avec aide
3. Tour complet vitesse normale avec aide

Erreurs fréquentes :

1. Le gymnaste plonge avec les épaules direction le sol
2. Fermeture de l'angle des jambes
3. Passivité dans la phase de shoot.

Barre Fixe : Tour d'appui dorsal en avant (40210)

| | |
|--|---|
| 40210 | Felge rl. vw. Tour d'appui dors. en av. |
|  | |

Description technique :

1. Elevation du corps en dessus de la barre jambe à l'horizontale
2. Projection des épaules vers l'avant
3. Passage par la suspension mi-renversée
4. Ouverture dynamique du bassin jusqu'à la position C+ (bougie)
5. Retour au siège

Conditions :

1. Maîtriser le soleil
2. Maîtriser la position mi-renversée
3. Maîtrise de l'ouverture en position C+
4. Force suffisant pour maintenir le tenue lors de l'ouverture

Méthodologie :

1. Sur un reck prêt du sol, main en position palmaire, corps en suspension mi-renversée, ouverture en position bougie. Prise des tibias par un autre gymnaste pour effectuer la remontée en siège (travail de tenue)
2. Sur un reck avec tube, de la suspension mi-renversée, élaner et ouverture pour s'établir au siège. Avec aide puis sans.
3. Mouvement final avec aide

Erreurs fréquentes :

1. Lors de l'élévation, les pieds tombent en direction du sol
2. Manque de fermeture de la position mi-renversée
3. Ouverture vers l'arrière
4. Ouverture incomplète
5. Relâchement de la tenue lors de l'ouverture