

Anneaux: Saut en profondeur après demi-tour

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent la sortie avant avec demi-tour. Les points importants de ce mouvement sont à découvrir en image.

Balancer en avant jusqu'à la « posture C+ ». Au point mort, tendre rapidement les hanches vers l'avant, retirer le nombril vers l'arrière et déclencher le demi-tour. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Lâcher les anneaux, amener les jambes à la verticale, les bras tendus vers l'avant. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.

Prérequis: Mouvement correct de balancer et demi-tour autour de l'axe longitudinal.



Pour réussir sa suite

Les sorties arrière (saut en profondeur) conviennent bien aux débutants, car elles permettent de voir le sol assez tôt. Privilégiez donc cette sortie au départ.

Timing: Au point mort, les forces qui s'exercent sur le gymnaste s'annulent. C'est le seul moment correct pour lâcher les anneaux et se réceptionner.

Sécurité: Disposer des tapis de 16mm pour la réception et des petits tapis devant et derrière.

Aide: Un signal vocal pour annoncer le point mort peut être une aide précieuse. Lors des premières exécutions, l'enseignant se tient sur le tapis pour accompagner la réception.

Réception: Amortir en fléchissant les hanches et les genoux. Idéalement, l'angle des hanches et des genoux est égal (env. 120°) pour ne pas solliciter exagérément les articulations.

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO