

Anneaux balançants: Un bon balancer

Exercices spécifiques pour l'acquisition des premiers éléments aux anneaux: l'objectif de ces mouvements de base est d'expérimenter les balancers avant et arrière sur des anneaux de différentes longueurs.

Balancer vers l'avant



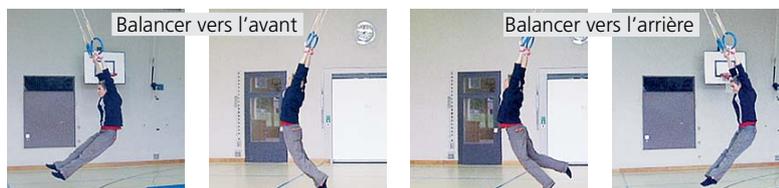
Après les deux pas d'impulsion sur le tapis («ta-tam») qui se font lorsque les cordes sont à la verticale, le corps passe en «posture C-», la poitrine étant poussée vers l'avant. Au point mort, les pieds donnent l'élan vers l'avant et le haut, pour amener le corps en «posture C+». Le regard est dirigé vers les pieds, l'articulation scapulaire étirée, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les oreilles serrées entre les bras.

Balancer vers l'arrière



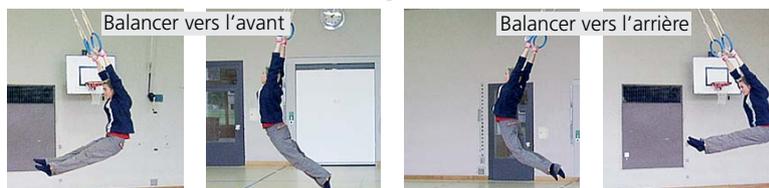
De la «posture C+», le corps repart en arrière. Les deux pas sur le tapis (cordes à la verticale) donnent l'impulsion pour amener le corps en «posture C+». Les pieds sont «lancés» vers le haut en arrière. Le balancer arrière se termine en «posture I» ou «C» (colonne lombaire droite!) au point mort. L'articulation de l'épaule est étirée et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Balancer aux «anneaux courts»



Il faut adapter la technique au temps plus restreint à disposition. De la «position I» à la fin du balancer arrière, les pieds cherchent tout de suite le sol sous le point d'attache des cordes. Lors de la poussée, le corps passe très brièvement par la «posture C-» pour se retrouver en «posture C+» à la fin du balancer avant. Même principe pour le retour: chercher très vite le sol et passer de la «posture C+», peu marquée, balancer.

Balancer aux «anneaux longs»



De la «posture I» à la fin du balancer arrière, lancer vigoureusement les jambes vers l'avant, comme si elles devaient passer par-dessus un obstacle. C'est seulement après que les pieds cherchent le sol. Lors de la poussée, le corps est tendu en «posture C-» maximale (épaules relâchées, surextension de toute la musculature antérieure) pour obtenir le plus grand chemin jusqu'à la «posture C+» à la fin du balancer avant. De cette position, les jambes donnent l'élan vers l'arrière pour repasser sur l'obstacle fictif. Après les deux pas au sol, élaner encore les jambes en arrière et vers le haut, pour terminer en «posture I» ou «C-» à la fin du balancer arrière.