

**Routine Placements et préparation physique : étape 1**

Placements	
Sauter à l'appui facial	
renversement avant corps tendu	
passage en traction corps tendu	Maintien de la traction 3 secondes
alignement à la suspension épaules bassin genoux fléchis	
passage dynamique jusqu'à la position semi renversée corps groupé	
descente lente puis réception	

### Routine Placements et préparation physique étapes 2,3 et 4

**Durée : 10 à 15 minutes maximum ( en fonction du nombre de gymnastes et de l'âge des gymnaste  
Privilégier ce type de travail de routines en guise d'échauffement spécifique barres asymétriques**

	Placements	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
1	Courbe ventrale statique	Il s'agit de la routine circuit éduc 1 ( CF onglet « routine étape 1 » )	3"	6"	10"
2	Courbe dorsale statique		3"	6"	10"
3	Courbettes		3 fois	5 fois	10 fois
4	Revenir à l'alignement en suspension		1 fois	1 fois	1 fois
5	Fermeture chevilles barre		2 fois	1 fois	0
6	Pointes bassin		0	1 fois	2 fois
7	Engager écartée		0	1 fois	1 fois
8	Engager serrée		0	0	1 fois
9	Courbe dorsale en suspension ischios à la barre		0	0	1 fois
10	Repasser les jambes entre les bras		0	0	1 fois
11	Courbe ventrale en suspension quadriceps à la barre		0	0	1 fois
12	Descente contrôlée en gainage		1 fois	1 fois	1 fois
13	Alignement sous la barre		1 fois	1 fois	1 fois
14	Réception au sol		1 fois	1 fois	1 fois

Courbettes : placement en courbe avant puis passage de la courbe arrière à la courbe avant