

Poussines orientées vers le programme pré-critérium

Séance barres asymétriques

Durée de la séance : 45 minutes

Objectifs de séance :

1) placements fondamentaux

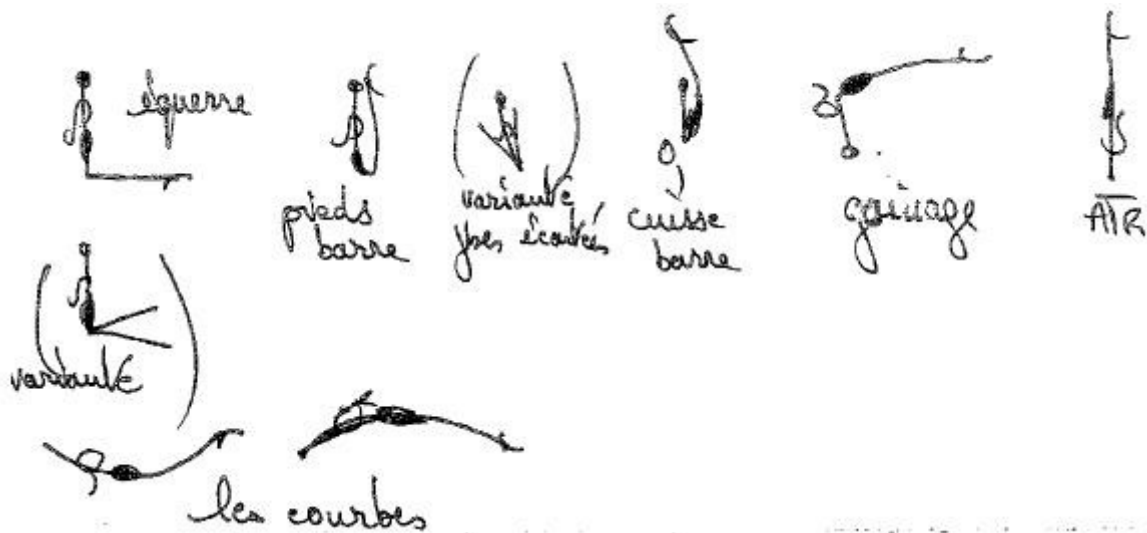
(en échauffement spécifique: 15 minutes maximum)

2) balancés de soleil

(corps de séance: environ 30 minutes)

1) Échauffement spécifique sur les placements fondamentaux aux barres asymétriques durée 15 minutes

- équerre en suspension
- pieds barre
- cuisses barre
- gainage
- ATR
- les courbes (au sol) : courbe avant
courbe arrière



2) Séance orientée balancés de soleil , durée : 30 minutes

Atelier 1 - ½ roulade arrière, arrivée en planche (courbe avant)

travail avec petite barre au sol, départ allongée sur le dos sur un plan incliné
arrivée en planche au sol

Atelier 2 - 3 balancés jambes groupées

départ debout jambes écartées, face à la barre, chaque pied sur une caisse, sauter , balancé jambes groupées, revenir dos rond et lâcher la barre à chaque fin de balancé pour revenir chaque pied sur une caisse

Atelier 3 - Au sol : ATR descente de soleil

ATR grandissement maximum puis descente de soleil en courbe avant , déclencher la descente par les pointes de pieds, retour dans tapis, en courbe avant, poitrine creuse, dos rond, fesses serrées, bras tendus et oreilles cachées

Atelier 4 - Gainage , position courbe arrière

placement : au sol allongée sur le ventre

dos rond , mains à plat contre le sol, aisselles contre le sol + tirade talons

Atelier 5 – travail du changement de face (avec bâton dans les mains , allongée au sol)

la gymnaste prends le bâton en pronation, largeur épaules

réaliser deux balancés en cuillère + ½ tour en gardant bâton dans les mains, regard sur les pointes pendant le ½ tour

précision du placement : attraper le bâton le plus au bord dans son sens de rotation de façon à ne pas être bloquée avec le bâton contre le sol au moment de la rotation

Atelier 6- au sol ,roulade arrière arrivée en planche sur les pieds

Si c'est réalisé correctement, la gymnaste laisse glisser lentement les pieds et mains pour revenir sur le ventre

Atelier 7- Trois balancés aux sangles et grande culbute

Si la gymnaste est bien placée et prends de l'amplitude dans les balancés , passer au travail soleil jambes groupées (manipulation avec les 2005 et les 2004 si besoin ...)

Atelier 8- Travail en fosse

balancés jambes groupées en barre inférieur avec un travail de changements de prises (sans changement de face)

Dans les 10 dernières minutes de séance, balancés jambes groupées en barre inférieur + changement de face avec manipulation

Par Paco CASTILLA