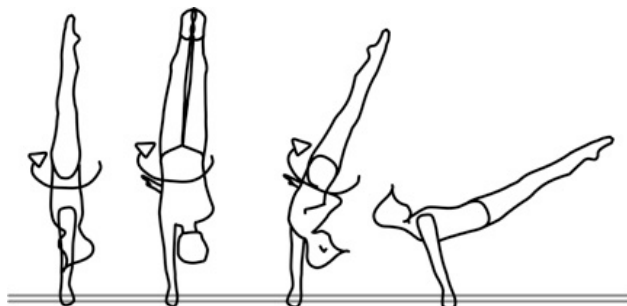


Healy Quirl

Sol



Barre Parallèles (BP)



Aperçu technique

- De l'appui renversé, allongement du corps vers le haut
- Léger déséquilibre vers l'avant
- Enclencher la rotation longitudinale en dégageant un bras
- Réception à l'appui dorsal

Différence entre sol et BP

- Au sol, on cherchera à mettre le centre de Gravité du corps (CGC) devant les mains pour favoriser une ouverture à 90° de l'épaule.
- AU BP, le CGC devra tendre à revenir en dessus de la position des mains pour garantir un équilibre permettant de continuer le mouvement en élané (angle épaule < 90°)

Pré-requis

- Appui renversé
- Connaissance de base des rotations longitudinales
- Appui dorsal
- Elancé (BP)

Méthodologie

Sol

1. Travail de l'allongement de l'appui renversé et position de l'appui renversé face au mur
2. A l'appui renversé, enlever un bras (seul ou avec aide)
3. Sur un plan incliné (env 45°), avec aide, appui renversé, déséquilibre léger vers l'avant, enlever bras et engager la rotation pour faire ½ tour puis un tour complet
4. Forme finale avec arrivée sur tapis de 40
5. Forme finale sur tapis de 16 et au sol.

BP

1. Maîtrise du mouvement au sol
2. Travail avec deux lignes au sol et arrivée sur tapis de 40
3. Remplacer les lignes par des mini-barres et arrivée sur tapis 40 + 16 (hauteur à ajuster en fonction de la taille du gymnaste)
4. Travail sur BP. Une aide pour stabiliser le gymnaste, avec tapis 16 sur les barres pour stopper le gymnaste à la fin du mouvement (suppression de l'élancé)
5. Travail sur BP. Forme finale avec aide pour le placement et accompagnement de l'élancé.
6. Travail sur BP. Forme finale seule.

Erreur courant:

- Manque de déséquilibre au départ du mouvement. Le gymnaste fixe „trop“ son appui renversé
- Rotation autour de l'axe longitudinal par complet. Manque de vitesse et d'engagement dans la rotation
- Position I à la fin de l'élément pas tenue (position C+ dans la phase de descente)
- Gymnaste pas capable de s'orienter durant le mouvement (se perd)
- Mauvais positionnement du CGC durant le mouvement