

Exploration de l'espace arrière

cours ACVG

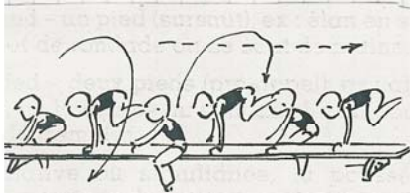
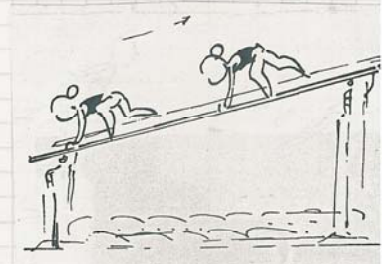
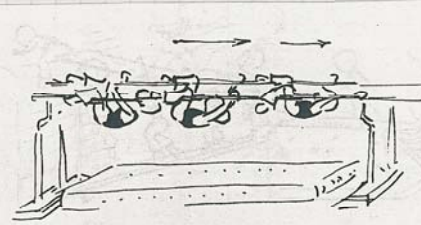
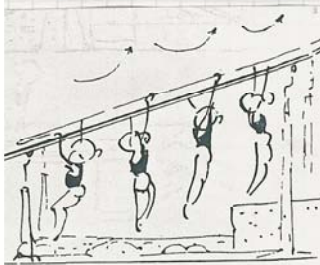
31 janvier 2010



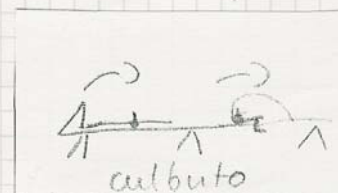
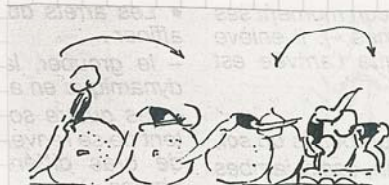
Pourquoi est-ce important de faire des exercices en rapport avec ce thème ?

- ce qu'on ne voit pas fait peur
- développer des sensations nouvelles
- approche nécessaire pour les rotations arrière
- faire confiance à son corps, à ses muscles
- but: -être capable de se réceptionner en arrière sur les pieds, ou le dos

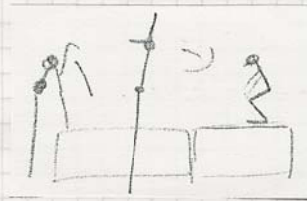
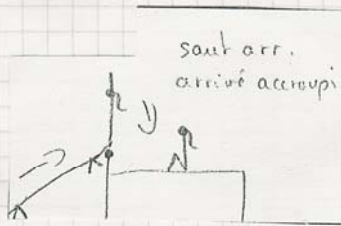
aller en arrière



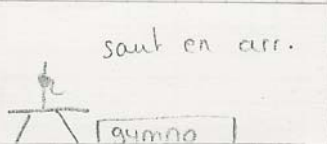
tomber dos / sur le dos



sur les pieds



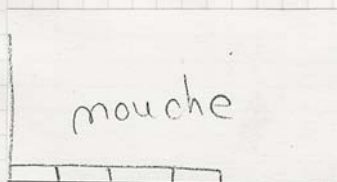
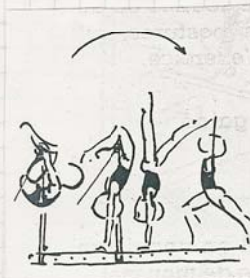
remplacer le rack
par un caisson



avec appui des mains



puis



2 aides

courir sur tapis, puis contre le mur
et tourner en arr (salto)