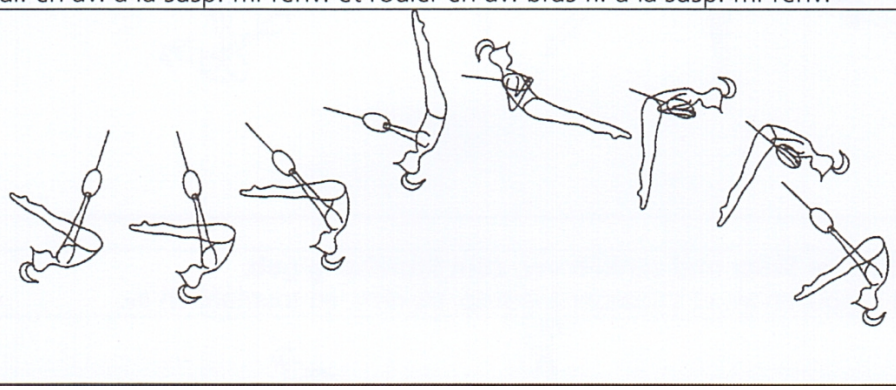
Anneaux balançants : Roulé en avant (rouleau) (20402)

20402	**Vschkln. im Sturzhang und Rolle vw. mit geb. Armen zum Sturzhang** Bal. en av. à la susp. mi-renv. et rouler en av. bras fl. à la susp. mi-renv.



Description technique :

1. De la suspension mi-renversée, ouverture dynamique en position C+ vers l'avant
2. Tirer sur les bras pour s'élever dans les anneaux (bras fléchis)
3. Shoot des talons pour la mise en rotation en avant (en position C+)
4. Enroulé les hanches pour revenir à la position mi-renversé

Conditons :

1. Maîtriser la suspension mi-renversée
2. Maîtriser l'ouverture en bougie
3. Maîtriser les saltos avant tendu au saut (au minimum le ¾ de salto avant tendu)

Méthodologie et aide :

1. De l'appui, flexion des bras et roulé en avant à la suspension mi-renversée
2. Attaché une élastique entre les anneaux. A l'arrêt puis avec un peu d'élan, de la suspension mi-renversée, ouverture en bougie, élastique sous la base des fesses et roulé en avant
3. Mouvement avec aide avec peu d'élan
4. Mouvement final avec aide (aide sur caisson)

Erreurs fréquentes :

1. Manque de dynamisme dans l'ouvrture (le gymnaste travaille en force)
2. Ouverture en position C- lors de la rotation
3. Tête tirée au début du mouvement