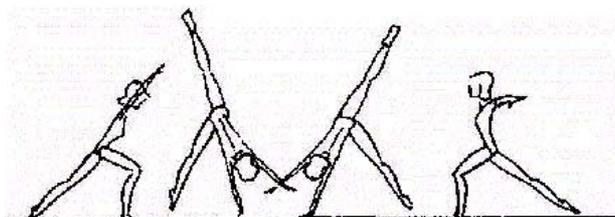


# ROUE



Valeur code UFOLEP: 0,1

## Définition:

Rotation latérale de 360° passant par l'ATR avec pose alternative des mains et des pieds.

## Description:

A la demi fente avant, bras dans le prolongement du corps; fermeture de l'angle tronc-jambe avant et simultanément lancer de jambes arrière avec répulsion de la jambe avant pour effectuer une rotation longitudinale de 90°; poser alternativement les mains, avec passage à l'ATR, regard sur main; puis par impulsion alternative des bras pour effectuer une rotation longitudinale de 90° et simultanément fermeture jambe-tronc pour se redresser à la demi fente avant.

## Actions musculaires principales:

Ouverture de la jambe libre  
 Impulsion de la jambe d'appui  
 Impulsion bras ( plus importante pour le 2° bras)  
 Fermeture  
 Gainage

Parade : Au bassin, dans le dos ou côté ventre

Variantes : Roue sautée, roue repoussée, rondade

## Comportement caractéristique du débutant :

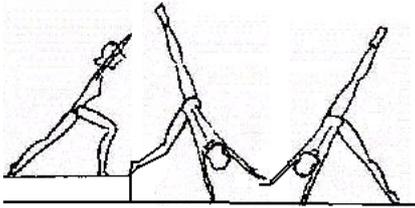
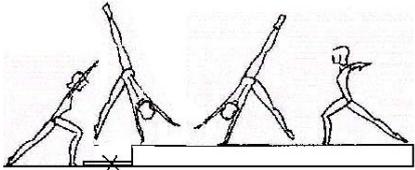
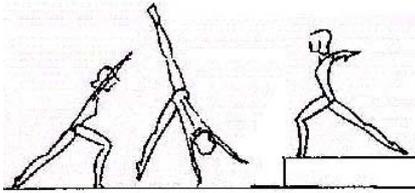
ne passe par l'ATR, épaules avancées, pose des mains en dehors de l'axe des pieds,	ne maîtrise pas la pose des mains	mauvaise coordination des actions jambes bras	ne se redresse pas de manière dynamique

## Comportement souhaité :

--	--	--	--

Passage par l'ATR	Doigts vers l'intérieur ou mains parallèles.	Lancé de jambe simultanée à la pose de la 1 <sup>ère</sup> main	Impulsion bras Redressement du buste
-------------------	--	---	---

## Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Impulsion jambes Rotation latérale	Passer par dessus une caisse	Franchir la caisse sans poser les mains Orientation et alignement des mains
Sensation d'alignement du corps, de passage par l'ATR	½ roue bloquée à l'ATR	Orientation des mains arrêt à l'ATR
Faciliter l'impulsion jambes	Roue en contre bas 	Aller poser les mains loin arrivée en ½ fente orientation des mains
Alignement du corps	Roue entre 2 tapis ou ventre contre le mur sur une ligne	Ne pas toucher les tapis
Renforcer l'impulsion jambe	Roue avec pose de mains en contre haut 	Poser les mains sur le tapis tirer les talons?
Renforcer l'impulsion bras	Roue avec pose de pieds en contre haut 	Poser les mains au sol
Prise de vitesse	Sursaut roue (avec ou sans tremplin)	Poser les mains le plus loin possible allonger le sursaut au maximum
	Réalisation globale	



