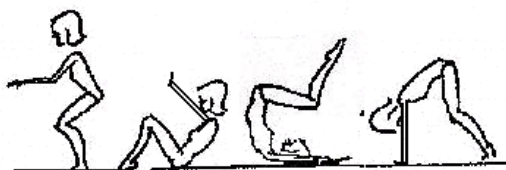


Roulade arrière



Valeur code UFOLEP: 0,1

Définition:

rotation arrière de 360° avec pose des mains

Description:

A la station, déséquilibre arrière pour aller poser le bassin ; puis ouverture dynamique de l'angle bras tronc pour aller poser les mains, doigts à l'intérieur bras tendu et simultanément enroulement de la colonne et fermeture de l'angle jambes / tronc puis par appuis des mains se rétablir à la station.

Actions musculaires principales:

Antépulsion bras

Parade : Cuisse / dos

appuyer sur les mains au départ pour que la gym garde les bras tendus

Variantes : Roulade arrière à l'ATR / jambes tendues / écart

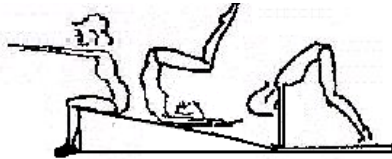

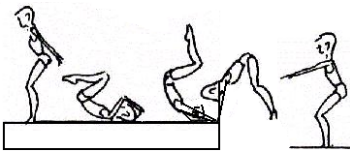
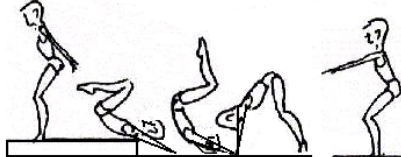
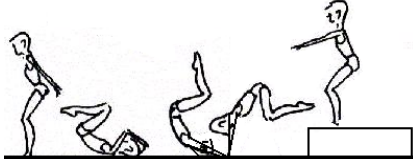
Comportement caractéristique du débutant :

Se laisse tomber dos plat, tête en extension ou cherche à regarder en arrière par dessus son épaule	Pose des mains au sol trop tardive Mauvaise position des mains / parfois roule sans poser les mains	N'utilise pas la poussé des bras Roule sur le coté ou n'arrive pas à tourner

Comportement souhaité :

Bras devant à la descente Rapprocher les fesses vers les talons	Doigts vers l'intérieur Regard sur les genoux	Poussée dynamique des bras

Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Prise de conscience de la rotation arrière Première approche (simplification) Diminution de l'appréhension		Rouler en boule
Travail d'ouverture des bras et percussion du sol		Bras tendus doigts à l'intérieur
Simplifier la fin	Roulade arrière avec réception en contre bas 	
Bras tendus doigts à l'intérieur		
Simplifier la percussion	Roulade arrière avec pose de mains en contre bas 	Idem
Renforcement de la percussion	Roulade arrière avec pose de pieds en contre haut (à la fin) 	Idem
	Réalisation globale	