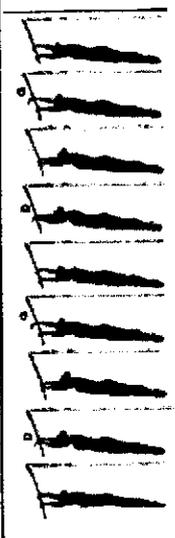
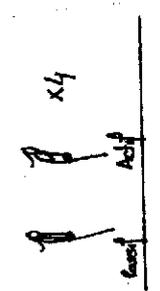
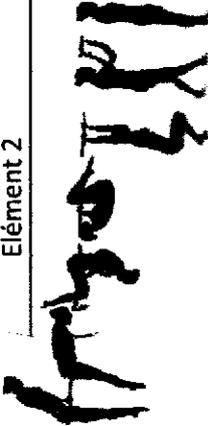
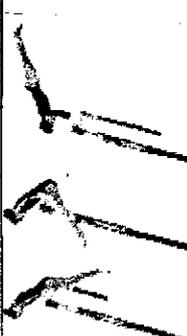
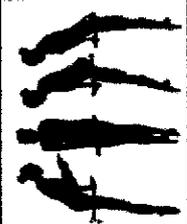


BARRES ASYMETRIQUES

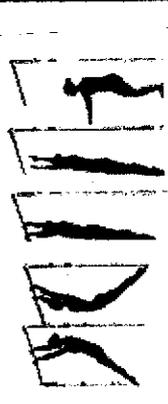
BARRES ASYMETRIQUES		Page 1	
Elément 1		Elément 2	
S c h é m a			
	Equerre écart ou serrée sous B.I.	Déplacement en suspension BS	
Description	De la suspension B.I., élever les jbes vers l'AV, cuisses à l'horizontal minimum, jbes fléchies à l'équerre groupée ou jbes tendues à l'équerre écartée, position tenue	Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)	
Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> . Maintiendes jambes à l'horizontal minimum . Regard devant 	<ul style="list-style-type: none"> . Oreilles cachées dans les épaules . Corps gainé . 4 déplacements 	
Elément 3		Elément 4	
Schéma	Saut à l'appui facial B.I.		Saut à l'appui facial B.I. et déplacements latéraux
Description	Se placer à la station face à B.I. et B.S. mains sur B.I. à la hauteur de la taille. Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture) et appui actifs des bras		Se placer à la station face à B.I. et B.S. mains sur B.I. à la hauteur de la taille. Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture), Appui actifs des bras et déplacements latéraux en 4 prises (D,G,D,G)
Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> . Bras tendus . Appui actif 		<ul style="list-style-type: none"> . Bras tendus . Appui actif visible . Déplacement jbes serrées et tendues . Dos rond

E N T R E E S

BARRAS ASYMETRIQUES		Page 2	
Elément 1		Elément 2	
R O T A V A T I O N S	S c h é m a		
	Description	<p>4 appuis actifs/passifs alternés</p> <p>De l'appui facial B.I., effectuer 4 appuis actifs et passifs</p>	<p>Rotation AV B.I.</p> <p>De l'appui facial B.I., rotation AV descente contrôlée, corps groupé. Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas AR lâcher B.I. pour se placer à la stationface à B.I. bras libres.</p>
	Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> . Phase d'appui/phase de relâché . Dos rond dans l'appui actifs, barre au niveau des cuisses . Appui passif, barre au niveau du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> . Engagé des épaules simultané . Début de rotation bras tendus . La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical . Continuité du mouvement . Contrôler la descente
R O T A T I O N S	Schéma		
	Description	<p>Renversement AR avec aide et/ou module <i>Cousson</i></p> <p>Déplacer les pieds sur le module et lancer jbe D en avant pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial (jbes en légère fermeture)</p>	<p>Renversement AR</p> <p>Déplacer les pieds sur le module et lancer jbe D en avant pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial (jbes en légère fermeture)</p>
	Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> . Amener directement le bassin à la barre . Retour en appui actif 	<ul style="list-style-type: none"> . Jambes serrées et tendues dans la rotation . Amener directement le bassin à la barre . Retour en appui actif

		Elément 2	
		Elément 1	
Schéma			
		<i>Appui libre</i>	<i>1/2 tour par couronné</i>
Description	Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendues Retour à l'appui facial		Sauter à l'appui facial, Elever jbe D latéralement puis s'établir au siège transversal passager en effectuant un 1/4 de tour à G Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prise dorsale et dégager jbe G en effectuant 1/4 de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à la BS
Exigences Techniques	. Bras tendus, bassin décollé, corps aligné		. Appui facial actif . Jbe D tendue . Jbe G tendue . Appui facial actif

T R A N S I T I O N

		Élément 1	Élément 2	Élément 3	Élément 4
					
		Courbe AV- Courbe AR à la B.S. + lacher	Courbes AV - AR dynamiques	Balancers de bascule B.I.	Balancers AV, AR, AV et AR jbes fêchées
		Par appui des bras, tenir la courbe AV Position tenue et par fouetté des jbes s'établir en courbe AR Position tenue revenir à la suspension lacher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station	Par fouetté des jbes et appui des bras, réaliser une courbe AV puis AR puis AV. Revenir à la suspension	Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis un balancer AR jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées	Sauter à la suspension BI jbes tendues écartées ou serrées pour effectuer des balancers AV, AR, AV, AR en maintenant les jbes serrées et fléchies En fin de balancer AR retour à la position initiale
		Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> . Fouetté dynamique des jbes . Regard vers l'avant . Ouverture des dans la courbe AR . Appui sur barre en courbe AV . Jbes tendues et serrées 	<ul style="list-style-type: none"> . Ouverture complète du corps en fin de balancer AV . Appui dynamique des bras en fin de balancer AR 	<ul style="list-style-type: none"> . Courbes AV, AR visibles . Ouverture des épaules . Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre . Le lacher de la barre s'effectue en courbe AV (dos rond)
C O U R B E S E T B A L A N C E R S					