

S'établir en avant en tournant lentement en arrière à l'appui



Description de l'aide

Le gymnaste part de la station, face à la barre. L'entraîneur en profite pour poser directement sa première main sur l'épaule du gymnaste (1). Une fois que le gymnaste s'avance sous la barre, l'entraîneur saisit la cuisse du gymnaste avec sa deuxième main (2). Cette prise permet de venir plaquer le gymnaste contre la barre fixe en l'empêchant de trop éloigner ses jambes de la barre (3). Lorsque le gymnaste est en suspension renversée, l'entraîneur soutient son épaule et continue de pousser vers l'arrière avec la main qui tient les jambes (4). Ensuite, l'entraîneur change sa prise, lâche la deuxième main et relève le haut du corps du gymnaste avec sa première main (5). La deuxième main revient alors sur la cuisse cette fois-ci pour stabiliser l'appui du gymnaste (6).

Astuce

Pour la montée du ventre, l'aide avec accessoire est très utile comme par exemple avec un ballon thérapeutique. Une fois le gymnaste assis sur le ballon et positionné sous la barre, il roule dessus pour effectuer son exercice.

Observations

Il est important que les hanches viennent le plus vite possible au niveau de la barre. Il serait optimal d'éviter tout angle dans le corps surtout entre les jambes et le haut du corps lors de l'établissement (5).