

ATELIER DE REMEDIATION ROULER

Rouler en avant :

- banc + tapis : départ à genoux ou accroupi
- plan incliné : départ à genoux
- gros tapis + tapis = départ allongé sur le gros tapis
- tapis à plat
- tremplin + gros tapis = rouler en contre haut
- rectangle en mousse = rouler droit
- tapis + obstacle = rouler avec un envol

Rouler en arrière :

- faire le culbuto
- rouler en arrière sur un plan incliné : départ assis ou accroupi
- rouler en arrière à plat

Penser à :

- varier les arrivées : sur les fesses, accroupi, avec les mains, sans les mains, debout, tendu écart...
- varier les départs : assis, accroupi, debout, jambes tendues...

Pour être efficace :

- placement des mains, des bras
- enroulement de la tête et du dos
- poussée des mains et des jambes

ATELIER DE REMEDIATION SE RENVERSER

La roue :

- plinth en bois : traverser l'obstacle sans poser les pieds dessus
- entre 2 lignes au sol
- entre 2 blocs de mousse
- mains dans le cerceau, pieds sur les croix

L'appui tendu renversé : ATR

- traversée pieds sur un banc, mains au sol. Avancer latéralement (alignement tronc-épaule-main)
- ATR contre les espaliers ou le mur (ventre face au mur)
ATR contre le mur (dos plaqué contre le mur)
- ATR une jambe à la verticale
- tapis + gros tapis : se mettre en ATR sur le tapis et tomber plat dos sur le gros tapis
- plinth + gros tapis : départ allongé sur le ventre sur le plinth, main au sol, lancer les jambes pour passer à l'ATR et tomber plat dos sur le gros tapis.