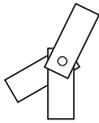


# Réduction systématique de l'aide pour le salto arrière contre le mur

| Nombre d'aides   | 2   | 2  | 1  |
|--|---|--|--|
| <b>Qui aide?</b>   | Aides inexpérimentées aussi possibles.<br>Effectuer d'abord un <a href="#">«test à sec»</a> .   | Aides inexpérimentées aussi possibles, tant que l'exercice préparatoire est connu.   | Aides expérimentées  |
| <b>Comment?</b>  | <b>Prise tenaille sur l'avant bras</b><br>Le revers de la main la plus proche du corps est orientée vers le haut.   | <b>Prise poignée à la ceinture ou avec une corde passée autour des hanches</b><br>Le revers de la main est dirigé vers le haut. La main droite soutient la rotation en poussant derrière les cuisses.  | <b>Prise au t-shirt dans le bas du dos</b><br>La main gauche soutient le bas du dos lors de l'appel. La main droite peut si nécessaire accompagner la rotation en poussant derrière les cuisses.                       |
| <b>Les indications g/d se rapportent aux aides placées à droite du gymnaste.</b> |  <p>La prise (trop) haute engendre une certaine inertie lors de la rotation. L'axe de rotation reste constant sur une ligne horizontale à hauteur d'épaules. Cela permet une conduite lente et contrôlée du mouvement.</p> |  <p>Par le transfert de la prise d'aide vers le bas, la rotation devient plus facile. L'axe de rotation oscille de haut en bas et le corps devient plus instable. En raison de cette relative liberté de mouvement, le risque d'erreurs est plus élevé.</p> |  <p>La liberté de mouvement engendre un risque accru d'erreurs (par ex. tourner sur l'épaule après le second pas sur le mur).</p> |
| <b>Quand intervient l'aide?</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lors du déclenchement du mouvement.</li> <li>Juste avant l'appel contre le mur.</li> </ul>   | Lors du déclenchement du mouvement.  | Juste avant l'appel contre le mur.   |
| <b>Combien de temps?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Durant toute la durée de l'exercice jusqu'au retour à la position stable au sol.</li> <li>Juste avant l'appel contre le mur jusqu'au dernier contact avec le mur.</li> </ul>   | Durant toute la durée de l'exercice jusqu'au retour à la position stable au sol.   | Juste avant l'appel contre le mur jusqu'au dernier contact avec le mur.  |
| <b>Rôle du gymnaste dans la conduite et contrôle du mouvement?</b>               | + – passif  | + – actif  | actif  |