



Les rotations en arrière

Jeu d'introduction

Les gymnastes sont en colonne, assis les uns derrière les autres. Le premier tient un ballon entre ses jambes. Il roule en arrière et dépose le ballon dans les pieds du copain qui effectue à son tour une rotation vers l'arrière dans le même but. L'équipe qui gagne est celle qui dépose en premier le ballon dans le cerceau placé en fin de colonne.



Théorie

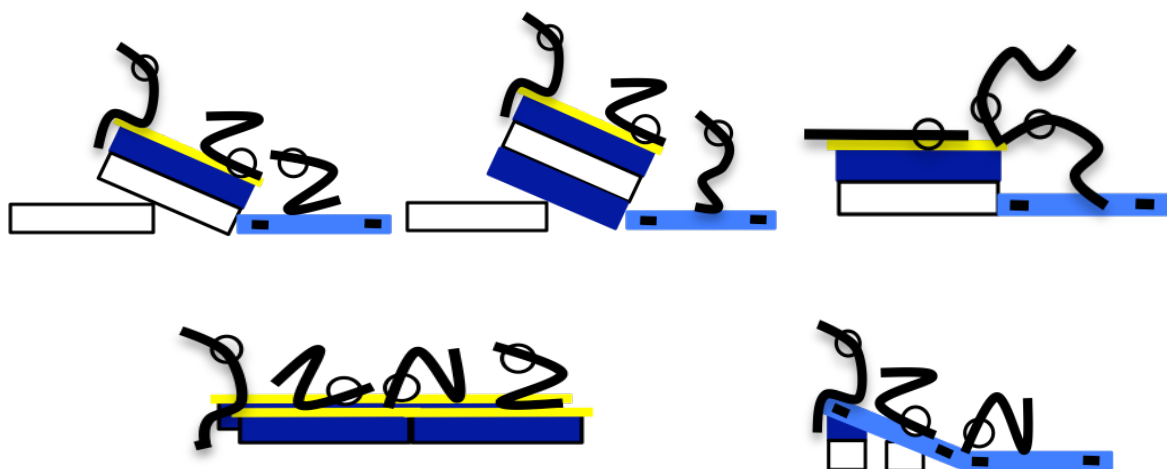
Il existe plusieurs portes d'entrée pour travailler la rotation en arrière :

- a) *Tourner en arrière en passant sur le dos*
- b) *Tourner en arrière en passant par l'appui renversé*
- c) *Tourner en arrière en suspension*
- d) *Tourner en arrière librement après impulsion - jambes ou lâcher manuel*

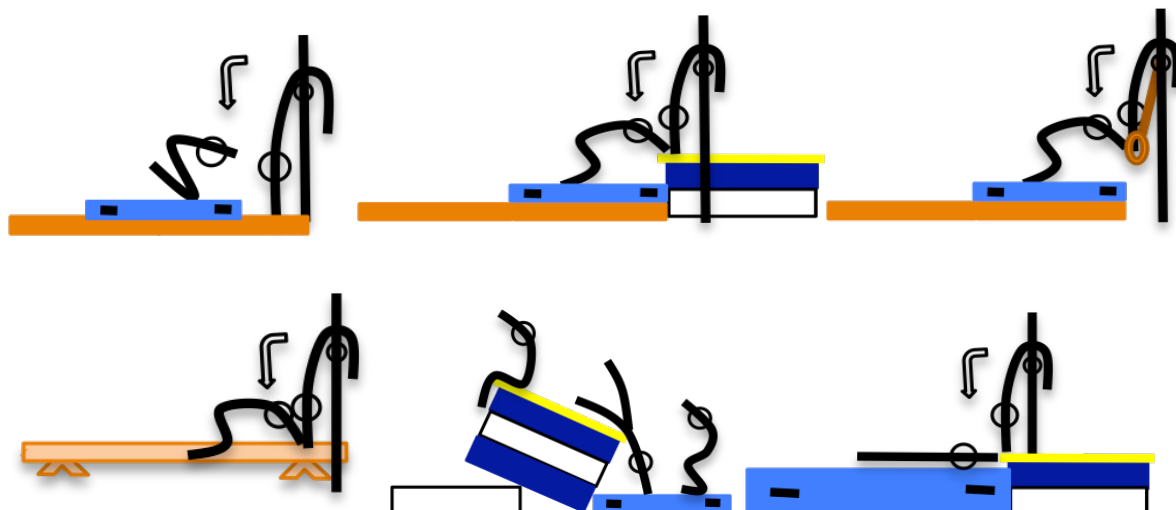
La rotation en arrière est une des rotations les plus familière, mais une des plus délicate à réaliser. Il faut apprendre le mouvement tout en préservant les vertèbres. Il est donc important d'anticiper la pose des mains au sol (protection).

Pour le travail des rotations, il est important de travailler de manière progressive. En ce sens le plan incliné est un élément très intéressant. Il convient d'apprendre au gymnaste de se perfectionner également dans ses réceptions. Il commencera par atterrir à plat ventre, sur les genoux puis sur les pieds. Tout comme la surface de réception qui va être précisée au fur et à mesure de l'apprentissage (La précision est gage de qualité d'exécution)

Tourner en arrière en passant sur le dos

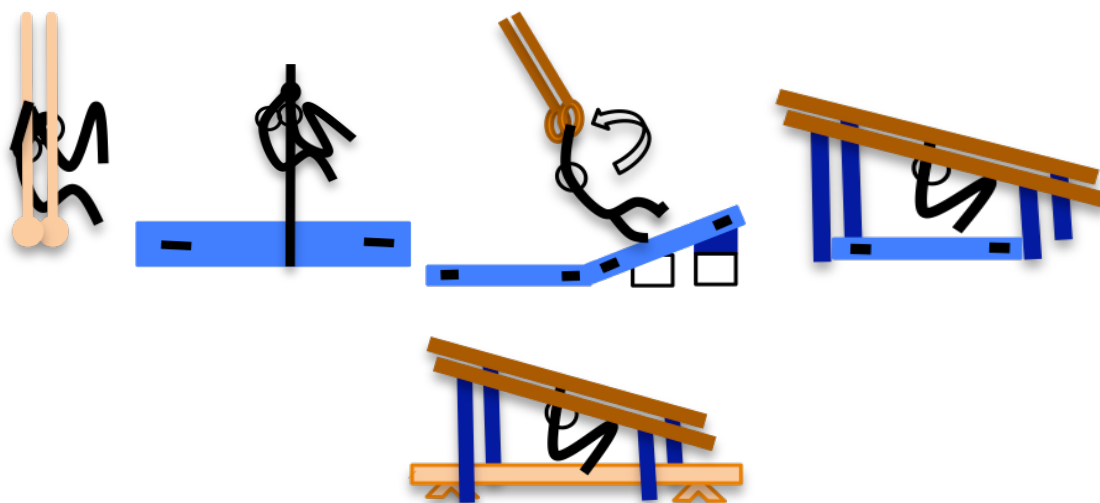


Tourner en arrière en passant par l'appui renversé



Un des pré-requis essentiel au passage par l'appui renversé est la maîtrise du cochon pendu. Il offre l'avantage que lorsque le corps est suspendu, il s'aligne naturellement pour être dans la position de l'appui renversé. Pour que l'enfant arrive le cochon pendu il faut travailler 3 phases : a) Crocher les jambes, b) Lâcher les mains, c) Finir la rotation.

Tourner en arrière en suspension



Conseils : Faire évoluer la hauteur d'exécution, réduire la surface d'arrivée (Tapis – Caisson – Banc – Poutre...)

Jeu de la mouche

Deux entraîneurs portent un enfant. Chacun tient un bras. L'enfant effectue une rotation en arrière en suspension. On peut également faire cet exercice en faisant marcher le gymnaste contre un mur.

Bibliographie : CARRASCO R., la gymnastique de 3 à 7 ans, éd.EPS, Paris, 2000