

THEME A : (ATR)

Avant le travail de l'ATR proprement dit, il ne faut pas oublier chez les plus jeunes tout le travail de la quadrupédie (marche à 4 pattes).

Sol :



- Marche en avant et en arrière



- Les mains se déplacent sans bouger les pieds et ensuite les pieds se rapprochent le plus possible des mains. (Idem en arrière)

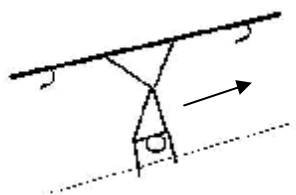


- Saut de lapin en av et ar

Atelier :



- Déplacement en placement du dos avec les jambes de chaque côté du banc (ou de part et d'autre) en amenant le bassin au dessus des épaules.

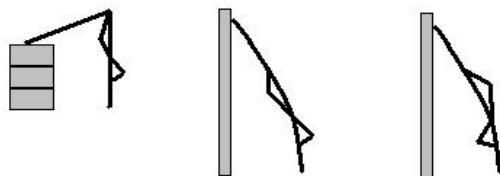
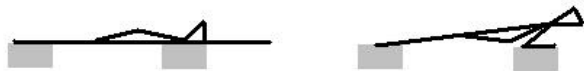


- Déplacement latéral avec les pieds sur barre de danse ou caisse.



- Déplacement avant, corps carpé avec les pieds sur parallèles basses.

Il ne peut y avoir d'ATR sans une certaine tenue de corps (gainage).



- Faire des maintiens de 10'' à 30''



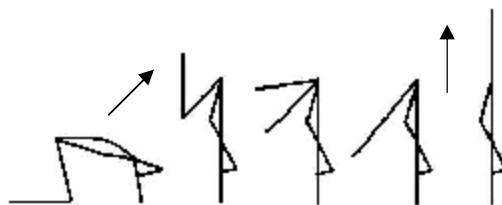
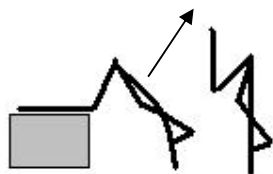
ATR : Les placements de dos

Placement du dos bras fléchis (poirier).

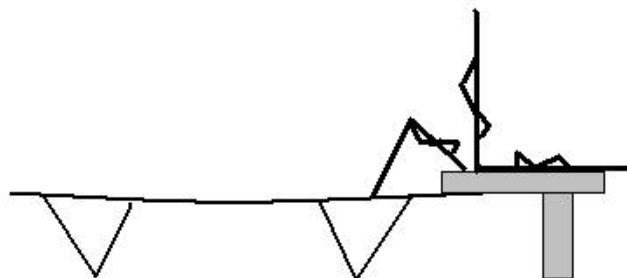
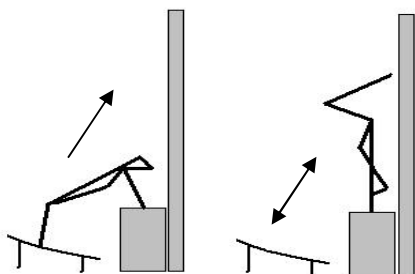


- Elévation des jambes groupées, écarts ou tendues serrées

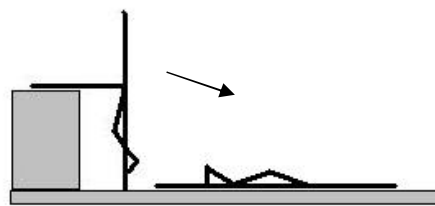
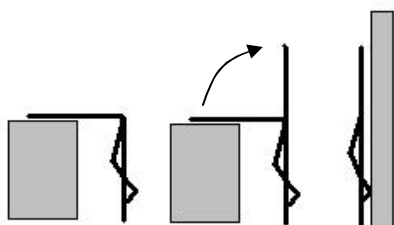
Placement du dos bras tendus sur caisse ou au sol.



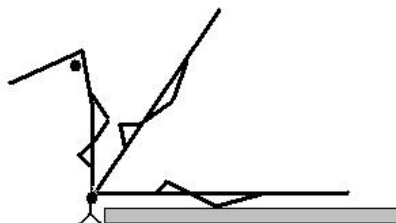
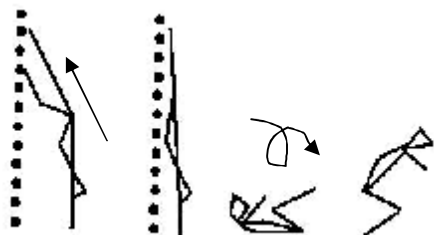
Placement du dos bras tendus sur mini tramp ou trampoline



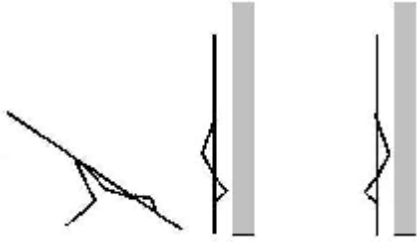
Ateliers ATR



▼ Recherche de l'alignement mains, épaules, buste et jambes



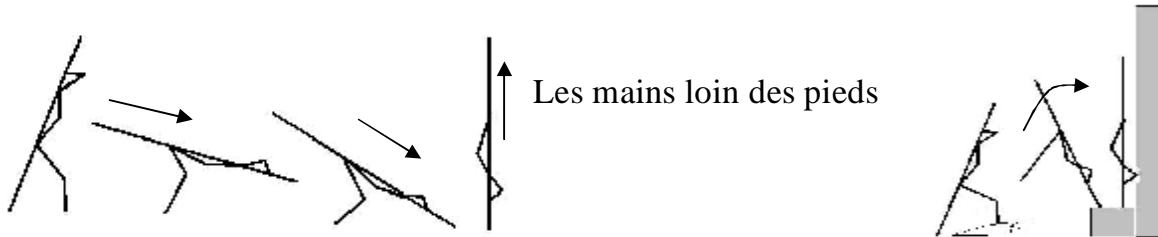
Le maintien en gainage



- Dos au mur ou ventre au mur
maintien 10''
(les bras touchent les oreilles)

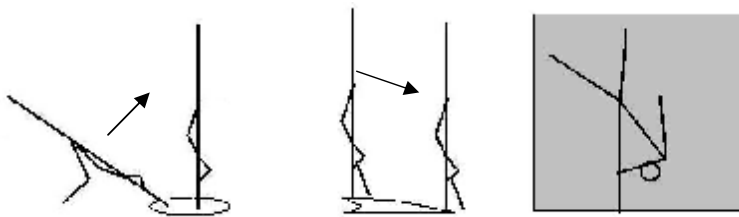
La fente et l'ATR

Alignement des segments des le début de la fente



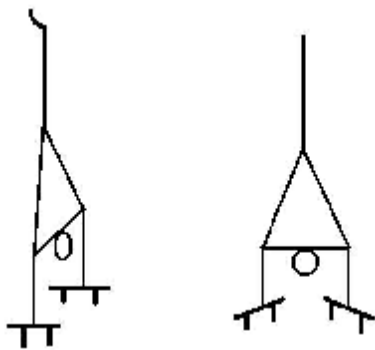
Si nécessaire, faire des marques au sol pour que le gym mette ses mains loin des pieds

Le renforcement de l'ATR



1 : ATR sans sortir du cerceau, **2** : descendre d'un tremplin à l'ATR, **3** : maintien de l'ATR sur un bras 5'' contre un mur puis changer de bras.

ATR spécifique



- ATR sur porte mains en parallèle
(pour barres parallèles)
- ATR sur porte mains en ouverture
(pour anneaux)