

THEME 1 : (Rotation)

Il y a trois systèmes de rotation

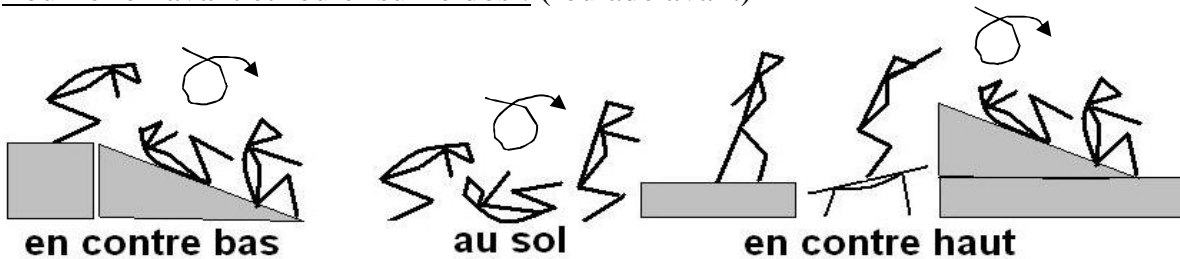
- Rotation avant
- Rotation arrière
- Rotation longitudinale

Dans ces trois systèmes, on peut différencier 4 manières de tourner

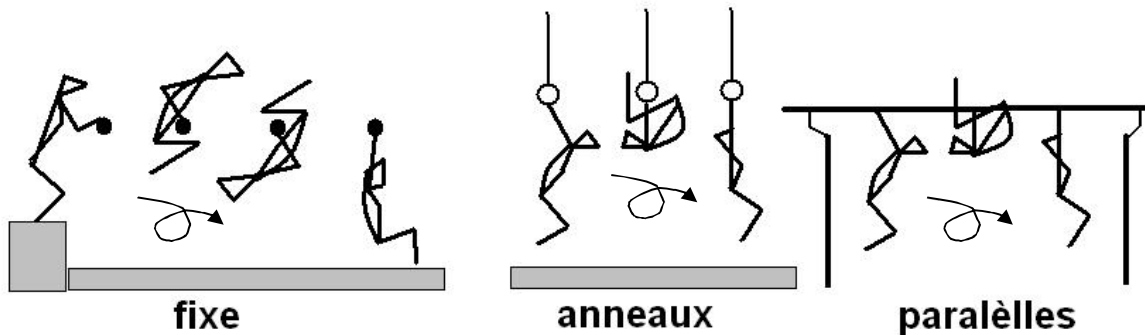
- Tourner sur le dos
- Tourner en suspension
- Tourner en passant par l'appui tendu renversé
- Tourner librement dans l'espace

Rotation avant

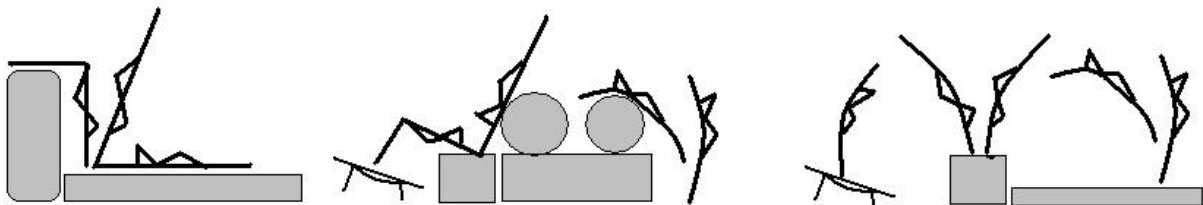
Tourner en avant et rouler sur le dos : (roulade avant)



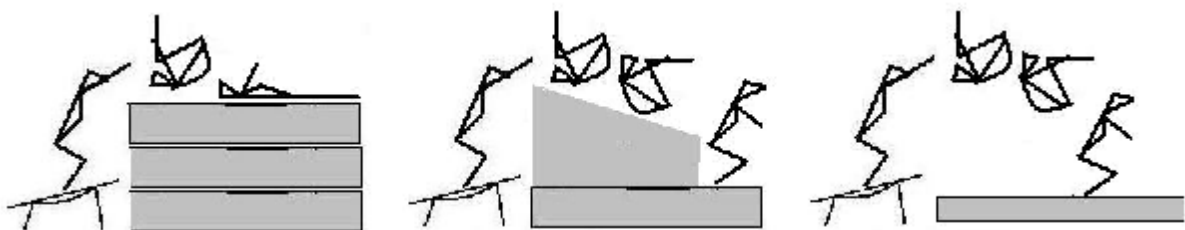
Tourner en avant à la suspension :



Tourner en avant en passant par l'appui tendu renversé :

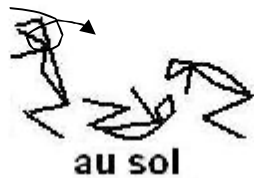
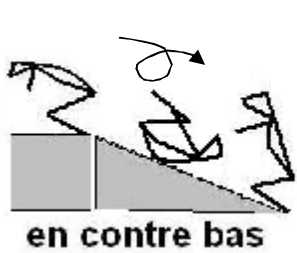


Tourner librement en avant :

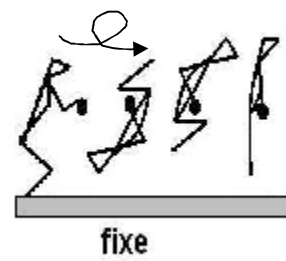
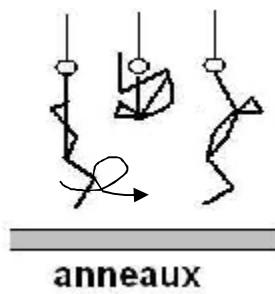
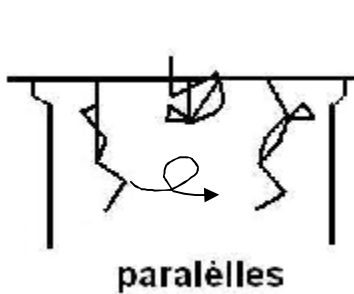


Rotation arrière :

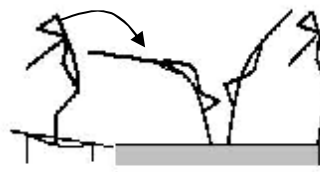
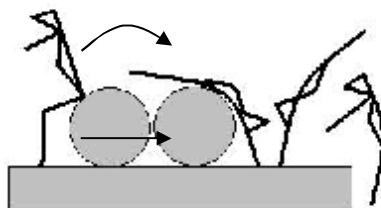
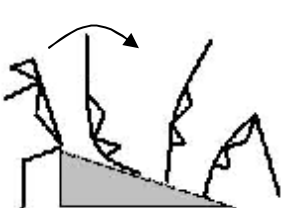
Tourner en arrière sur le dos :



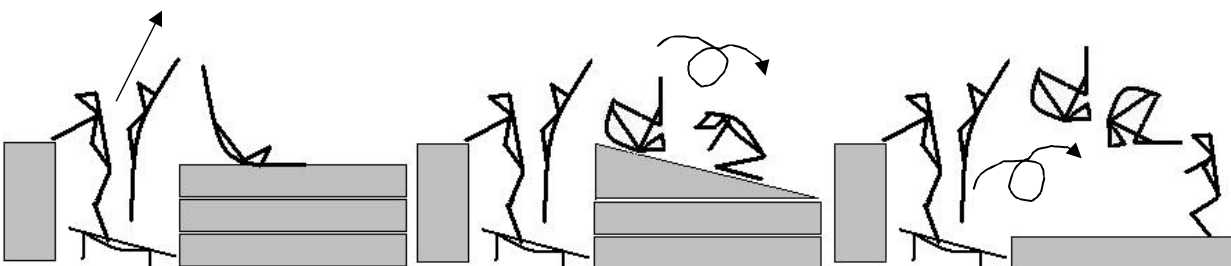
Tourner en arrière à la suspension :



Tourner en arrière en passant par l'appui tendu renversé :



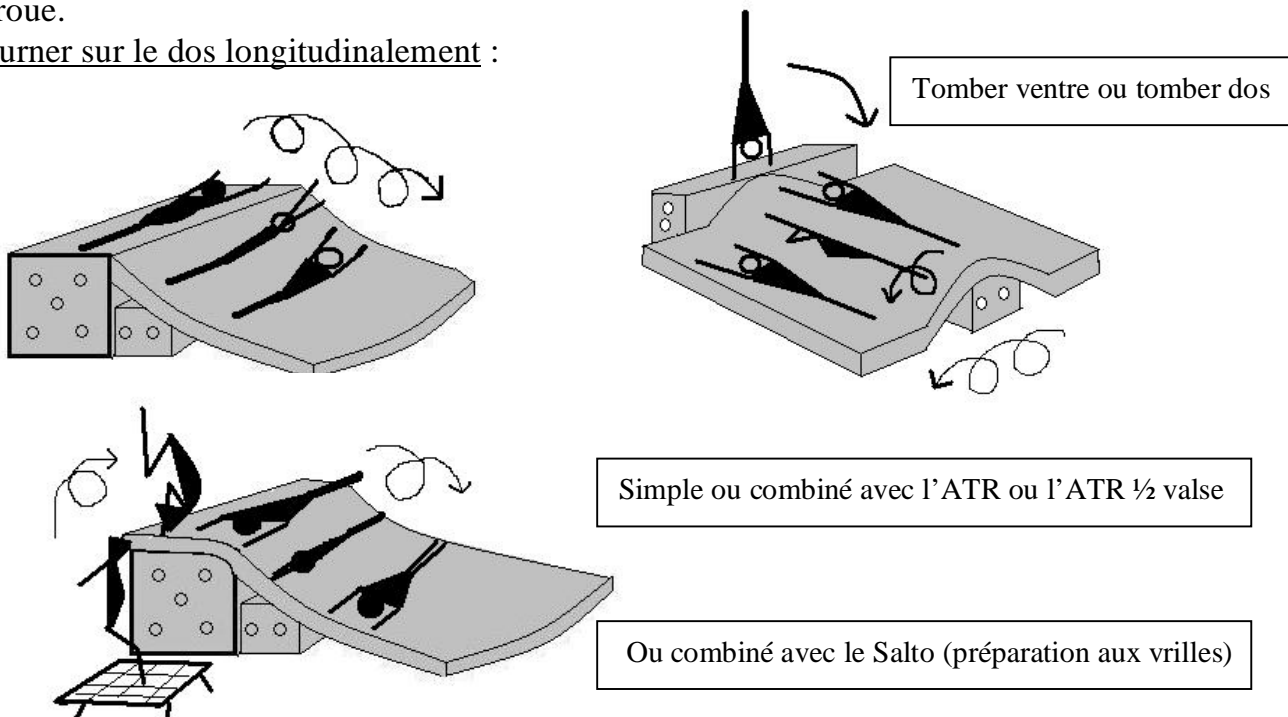
Tourner librement en arrière :



Rotation longitudinale :

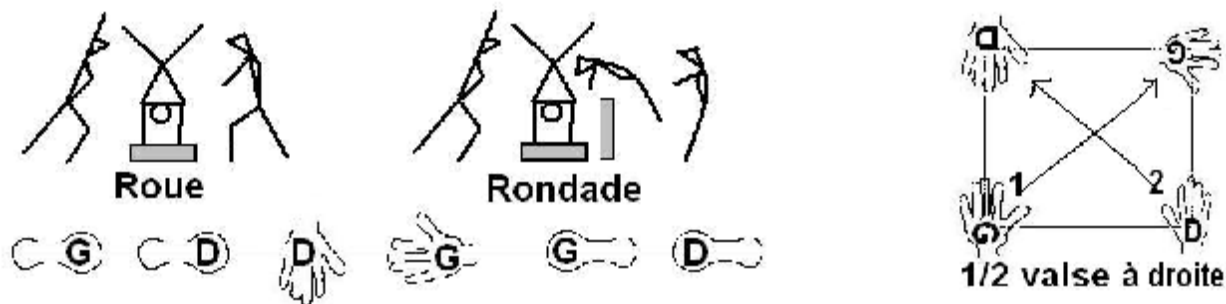
On peut travailler dans les deux sens, droite et gauche, mais il serait plus intéressant de déterminer le meilleur coté de rotation (vrille), afin d'automatiser le sens de rotation. De préférence, si la 1^{ère} main à la roue est la droite, la vrille sera travaillée à droite, pour éviter toute anticipation dans les vrilles, ou confusion entre le barani (salto avant ½ tour) et la roue.

Tourner sur le dos longitudinalement :



Tourner en suspension : cela correspond au ½ tour à la barre fixe

Tourner en passant par l'appui tendu renversé : (Roue, rondade, ATR ½ valse)



Tourner librement :

