

Détermination du Coté de Vrille

NOTE IMPORTANTE :

Au début de la formation des jeunes gymnastes il serait judicieux de vérifier les différents sens de rotation longitudinale de ceux- ci, afin d'éviter les sens de rotations opposés

Ex : ½ tour à la fixe à droite, valse au sol à gauche ; Mauvais pour l'évolution à la fixe, car les soleils, directs seront à droite et les lunes, ½ tour soleil seront à gauche, difficile pour une évolution logique. Donc pour respecter une bonne logique, la valse doit être travaillée dans le même sens que le ½ tour ou inversement.

DETERMINATION DU COTE DE VRILLE

La détermination du coté exact de vrille où le gymnaste se sent le plus à l'aise pour le travailler et le maintenir. Le respect de ce côté dans tous les exercices est capital pour le développement du jeune gymnaste vers des figures plus complexes.

Un gymnaste faisant roue à droite se trouvera en fin de rondade (et par anticipation) à vriller à droite en salto AR vrille.

Si dans les deux cas il évoque le mot droit et semble cohérent dans son système de travail des vrilles, il est pourtant dans deux systèmes de vrilles différentes.

En prenant comme système de référence le côté où le gymnaste présente sa poitrine en effectuant sa vrille, nous déterminerons que la roue à droite, (main droite en premier) est une vrille à gauche.

En effet le gymnaste en effectuant sa roue présente la poitrine et le ventre à sa gauche.

Ainsi en prenant notre exemple, le gymnaste faisant sa rondade à droite, vrille à gauche et poursuivant sur sa fin de rondade poitrine à droite, inverse son côté de vrille.

Ce qui a pour conséquence, la plupart du temps, un travail de barani à gauche et une vrille à droite, alors que le barani est la phase finale de la vrille, d'où l'importance de travailler le barani en partant du salto avant carapé ½ tour pour éviter l'anticipation.

Conclusion : En règle générale, le gymnaste faisant une rondade à droite effectue une vrille à droite, mais, il n'y a pas de règle en la matière. Il faut essayer de déterminer le meilleur côté de rotation et le respecter dans tous les exercices.