

TERMINOLOGIE DE BASE

A l'appui : lorsqu'on exerce une pression sur une surface donnée

Exemple : en appui sur les pieds
en appui sur les mains (ATR)
en appui sur les barres

Suspension : être fixé sur une surface quelconque de manière à ce que tout le corps soit suspendu

Flexion : mouvement par lequel l'angle que forment 2 segments osseux articulés se ferme (par opposition à l'extension)

- flexion du coude
- flexion du genou
- flexion de la hanche (fermeture)

Extension : mouvement déterminant l'ouverture de l'angle formé par 2 os articulés

- extension de la hanche (ouverture) et des épaules
- extension du genou
- extension de la cheville

Rotation : mouvement d'un corps qui tourne autour d'un point, d'un axe fixe, matériel ou non

- rotation transversale : perpendiculairement à l'axe du corps (salto, souplesse...)
- rotation latérale : de côté (roue)
- rotation longitudinale (pirouette, vrille...)

Renversement : retournement / inversé par rapport à la position habituelle

Action de se renverser de haut en bas

- renversement avant
- renversement arrière
- renversement latéral

Equilibre : position d'une personne qui se maintient sans tomber

- se tenir en équilibre sur les mains, sur 1 pied, sur une poutre...

Saut : mouvement brusque d'extension (avec détente musculaire) par lequel le corps se projette en haut, en avant... en quittant le sol

Appel : temps d'élan pris sur place, sur 1 ou 2 pieds, pour amorcer le saut au terme d'une course d'élan

Envol : le fait de s'élever dans les airs

Réception : action de se recevoir (après un saut, une sortie...)

Pirouette : tour entier qu'on effectue sur soi-même, sans changer de place, en prenant sa jambe d'appui comme pivot

Tour : mouvement de rotation d'un corps autour d'un axe, qui le ramène à sa position première

- pirouette, tour en l'air, tour d'appui arrière...

Adduction : action de baisser les bras sur le côté pour les resserrer le long du corps ou de resserrer les Jambes

Abduction : action de lever les bras sur le côté ou d'écarter les jambes

La rétropulsion, l'antépulsion, l'impulsion, la répulsion, la fermeture, l'ouverture (voir chapitre renforcement musculaire)