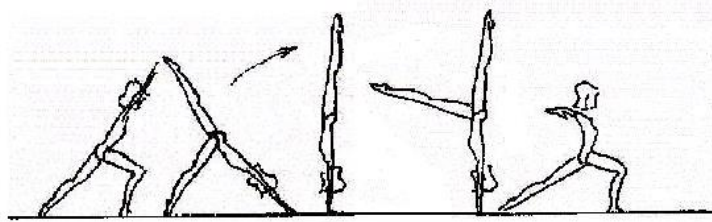


ATR



Définition:

Appui tendu renversé, maintien en appui sur les mains, cors renversé et tendu.

Description:

A la station, pied pointé, bras dans le prolongement du corps; par fermeture du tronc sur la jambe avant, ouverture de l'angle jambe-tronc et légère impulsion jambe, aller poser les mains pour s'établir à l'ATR, regard sur main, corps gainé ; puis, par fermeture de l'angle jambe-tronc et impulsion bras, se rétablir à la demi fente avant.

Actions musculaires principales:

Impulsion jambe
Ouverture
Impulsion bras
Gainage

Parade : Bassin / jambes

Fautes principales :


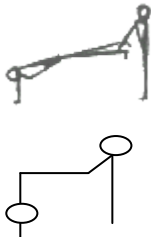
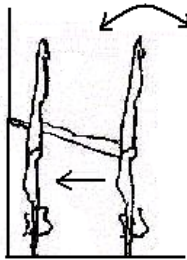
<p>Départ en quadrupédie Extension dorsale (cambré), redressement de la tête</p>	<p>avancée des épaules</p>	<p>effondrement due à un manque de tonicité</p>

Comportement souhaité

<p>Départ en fente avant, alignement bras – tronc – jambes, poussée scapulaire, retour dynamique en fente avant</p>

Éducatifs:

!!! Penser à l'apprentissage de la chute par roulé !!!

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Travailler le placement fente de départ + Coordination des actions	Départ en fente, pose des mains + impulsion de la jambe pliée 	<ul style="list-style-type: none">- Garder les bras tendus- Garder les bras aux oreilles- Départ jambe avant pliée/Jambe arrière tendue- Garder la jambe arrière tendue TOUT LE TEMPS- Pousser sur la jambe avant- Revenir en fente
Rechercher l'alignement Mains/Epaules/ Bras/ Tronc Renforcement Bras	Par 2 : Départ en brouette puis avancer les épaules au-dessus des mains pour arriver en position carpé 	<ul style="list-style-type: none">- Etre gainé- Rentrer la tête, regard sur les mains- Alignement bras/tronc- Les mains n'avancent pas !- Retour en position brouette (renforcement) ou alors partir en roulade avant
Alignement	ATR ventre au mur 	<p>Garder les pieds au mur au début puis les décoller progressivement</p> <p>Se grandir au niveau des épaules = repousse du sol</p> <p>regard sur les mains</p>
Alignement	ATR dos au mur	<p>Talons au mur puis décoller les talons</p> <p>!! AIDE au départ puis PARADE !!</p>