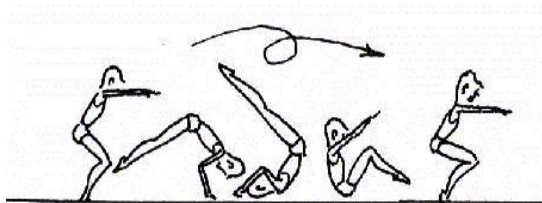


Roulade avant



Définition:

rotation avant de 360° avec pose des mains

Description:

A la station, légère impulsion jambes pour aller poser les mains au sol puis enrrouler la colonne vertébrale, passer par la chandelle et par flexion des jambes et bascule des épaules vers l'avant se redresser à la station.

Parade : Nuque / ventre

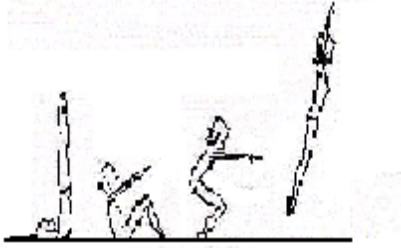
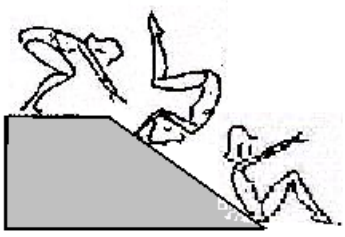
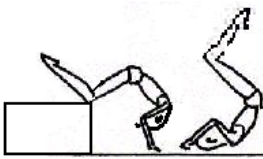
Comportement caractéristique du débutant :

Refuse de rouler Cherche à se redresser	Se laisse tomber sur le coté	Roule le dos plat la tête droite	Manque de vitesse / n'arrive pas à se relever	Allonge les jambes ou les écarte après la rotation / croise les jambes

Comportement souhaité :

Position « en boule »	Accélération Talons fesses Bascule des épaules vers l'avant	Passage par la chandelle

Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Prise de conscience de la position groupée, tête rentrée, genoux poitrine	Le hérisson : fesses au sol, jambes fléchies, mains sur les genoux, tête dans les genoux Rouler d'avant en arrière sans perdre la position	Rester groupé Dos rond Front sur les genoux Talons fesses
Travail du redressement	Idem mais avec décollement des fesses pour arriver sur les pieds à la fin de la bascule Complexification = revenir debout sans l'aide des mains Aide possible : par 2, une nageuse prend les mains et l'aide à se relever	Rester groupé Dos rond Front sur les genoux Revenir en position accroupie sur les pieds puis revenir complètement debout sans l'aide des mains => Prendre de la vitesse
Travail du redressement Recherche de l'accélération	Passage par la chandelle 	Grouper rapide après la chandelle Bras vers l'avant (accélération) Coller les talons aux fesses
Prise de conscience de la rotation avant Première approche (simplification) Diminution de l'appréhension		Prendre appui sur les mains Poser la nuque entre les mains Rester en boule
Placement sur la nuque et non la tête Amorti des bras	 Augmenter progressivement la hauteur de départ On peut aussi travailler le redressé sur cet exercice	Rentrer la tête et ne poser que la nuque (épaules)