

GRILLE TECHNIQUE Niveau 2

VERSION 21/08/2017

		Exercices	Points d'attentions	
Groupe I : Progression sur les placements et enroulés				
SOL	Groupe I	S1.1	Série 3 X enchainés : Départ en renversement ATR avec 1/2 tour en arrivant en appui facial, ATR force 2", valse avant	Regard sur les pointes de pied durant le 1/2 tour
		S1.2	Série 3 X enchainés : Départ de la fente ATR remonté par pl du dos jbes fléchis pour 1/2 sauté à l'ATR et enchaîner 4 x renvers. ATR avec valse 1/1 tour	Regard sur les pointes de pied durant les tours
		S1.3	Série 3 X enchainés : Départ en renversement ATR avec 1/2 valse remonté en Endo 1/2 valse	IDEM
		S1.4	Série : Endo ATR jbes serrés, Endo ATR 1/1 valse av, roulade, pl.dos 1 valse et 1/2 en arr. renvers. ATR 1/1 valse, renvers. 1/2 sauté, Endo ATR 2" roulade av. remonté jbes tendus	IDEM
Groupe II: Progression en acrobatie avant				
SOL	Groupe II	S2.1	D'un tremplin Sursaut st.mains 1pd, 2pds, flip av ange	Bras et jambes tendues et aux oreilles. Rebond arrivée le corps en extension et avec un léger déplacement vers l'avant. Tête dégagée, bras aux oreilles, regard dirigé vers les mains.
		S2.2	De la course d'élan Sursaut st.mains 1pd, 2pds, flip av, salto groupé	IDEM et genoux serrés et pointes tendues sur le salto
		S2.3	De la course d'élan sursaut st.mains tendu av.	IDEM avec bras à l'oblique haute durant le salto. Jambes tendues dans le salto
		S2.4	De la course d'élan st.mains suivi de 2 tendu av.	IDEM
Groupe III : Progression en acrobatie arrière				
SOL	Groupe III	S3.1	d'un tremplin sursaut rondade 3 flip arr. suivi de salto arr.tendu.	Déséquilibre arrière et allongement du flip. Percussion verticale pour le salto
		S3.2	De la course d'élan rondade flip 1/1 vrille (arrivée sur fosse surélevée 60cm)	IDEM et arrivée à la station droite
		S3.3	De la course d'élan rondade flip 2/1 vrille (arrivée sur fosse surélevée 60cm)	IDEM
		S3.4	De la course d'élan rondade flip arr. dble.arr. groupé (arrivée sur fosse surélevée 60cm)	IDEM avec genoux serrés et pointes tendues sur les saltos. Tête rentrée dans les saltos
Groupe IV : Progression en acrobatie combiné				
SOL	Groupe IV	S4.1	d'un tremplin sursaut rondade flip arr. tempo (arrivée dos contre un bloc de tapis)	Déséquilibre arrière et allongement du flip et du tempo. Retard des bras serrés
		S4.2	De la course d'élan sursaut rondade flip arr. salto arr. tendu 1/2 vrille salto av.groupé	Séquence sans rupture de rythme et recherche de hateur sur le dernier salto
		S4.3	De la course d'élan sursaut rondade 3 tempos	Déséquilibre arrière et allongement des tempos. Retard des bras serrés
		S4.4	De la course d'élan rondade salto arr. tendu avec 1 1/2 vrille, salto av.tendu	Séquence sans rupture de rythme et recherche de hateur sur le dernier salto

CHAMPIGNON ET CHEVAL D'ARÇONS

		Exercices	Points d'attentions
Groupe I : Progression en ciseaux et Thomas			
Groupe I	CA1.1	Engagé 1 jbe, 3 bal.app. cavalier, faux ciseaux av. réengager 1 jbe, ciseaux av. <i>(Faire les 2 cotés enchainés)</i>	Élévation du bassin (hauteur coude) sur les passements de jambe et pied au dessus de l'épaule
	CA1.2	au champignon bas 5 cercles Thomas	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main. Recherche du passage en planche faciale
	CA1.3	Balancer à droite au placement du dos à l'appui tendu renversé jambes écartées, avec ¼ tour sur 1 arçon à droite et par ¼ de tour engager la jambe droite et 2 cercles	Élévation de la jambe avant le placement du dos. Fluidité sans arrêt sur l'ensemble de l'exercice
	CA1.4	Au cheval sans arçons 5 cercles Thomas en appui dorsal transversal	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main. Recherche du passage en planche faciale
Groupe II: Progression en cercle et pivot (boucle Magyar)			
Groupe II	CA2.1	Au champignon (H : 40cm) 2 Cercles, 1 pivot 360°, 2 cercles, 1 pivot 360°, 2 cercles, 1 pivot 360°, 2 cercles (nbre de cercle libre pour pivot)	IDEM Départ par avancée de l'appui et respect des positions de mains en boucle Respect des quarts de tour (croix matérialisée sur cheval pour position des mains)
	CA2.2	Au champignon ou mouton 10 cercles sur 1 arçon	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main.
	CA2.3	Cheval sans arçons 2 Cercles, pivot 360° de l'appui facial ou dorsal ou latéral, 2 cercles (nbre de cercle libre pour pivot)	Départ par avancée de l'appui et respect des positions de mains en boucle Respect des quarts de tour
	CA2.4	Au cheval d'arçons avec poignées 5 cercles sur 1 arçon	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main.
Groupe III : Progression en transport			
Groupe III	CA3.1	Cheval bas sans arçons 10 cercles en appui dorsal transversal	Position des mains parallèles: Axe des mains et des épaules Maintien de l'allongement sans flexion des hanches.
	CA3.2	Cheval bas sans arçons Transp.av 3/3 en app.transv. suivi de 2 cercl.dors. transv.et transp.arr. 3/3 en app.transv. ou inversement	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement sans flexion des hanches. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main
	CA3.3	Cheval bas avec arçons 10 cercles en appui transversal au milieu du cheval	Position des mains parallèles: Axe des mains et des épaules Maintien de l'allongement sans flexion des hanches.
	CA3.4	Au cheval d'arçons avec poignées transport en appui transversal sur 3/3 en avant ou en arrière en D	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement sans flexion des hanches. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main
Groupe IV : Progression en éléments en passé dorsal et facial			
Groupe IV	CA4.1	Cheval bas avec arçons 10 cercles en appui latéral sur arçons	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement sans flexion des hanches. Régularité du tranfert des appuis. Respect des positions de main
	CA4.2	Au cheval d'arçons 3 X Enchaîner cercle Tcheque cercle	IDEM
	CA4.3	Au cheval d'arçons 2 X Enchaîner cercle Tcheque cercle, Tcheque avec 1 cercle sur 1 poigné	IDEM
	CA4.4	Enchaîner du départ en cercle latéral sur arçons 4 stocly B avec pose de main sur cuir	IDEM
Groupe V : Progression en Russe et sortie			
Groupe V	CA5.1	Au cheval d'arçons 2 cercles facial transversal sur l'extrémité, Stocly A, 3 cercles dorsal transversal, réception à la station costale latérale	Respect des axes
	CA5.2	Au cheval sans arçons 2 cercles facial transversal sur l'extrémité, Russe 360°, 2 cercles facial, facial allemand à la station costale latérale	Départ par déplacement de l'appui sans engagement par l'épaule. Corps face aux appuis. Tranfert d'appuis sans sauter
	CA5.3	Au cheval avec arçons 2 cercles facial transversal sur l'extrémité, Russe 360°, 2 cercles facial, facial allemand à la station costale latérale	IDEM
	CA5.4	Sortie en stokli invers. ou stockli A d'un arçon par l'appui renversé	

ANNEAUX

		Exercices	Points d'attentions
Groupe I : Progression en grand tour avant			
Groupe I	A1.1	Départ de l'ATR Descente de lune et renvers. en avant épaule à la hauteur des anneaux (<i>sangle</i>)	Départ : Impulsion, éloignement, anneaux légèrement écartés
	A1.2	Départ de l'ATR Descente de lune et renvers. en avant épaule à hauteur des anneaux	IDEM
	A1.3	Départ de l'ATR Descente de lune et renvers. en avant épaule à 45° au dessus des anneaux	IDEM
	A1.4	Départ de l'ATR 2" Lune tenue 2"	IDEM et arrivée ATR anneaux écartés
Groupe II : Progression en grand tour arrière			
Groupe II	A2.1	Départ de l'ATR Descente de soleil et renvers. en arrière épaules à la hauteur des anneaux (<i>sangle</i>)	Départ: Impulsion, éloignement, anneaux légèrement écartés
	A2.2	Départ de l'ATR Descente de soleil et renvers. en arrière épaules à hauteur des anneaux	IDEM
	A2.3	Départ de l'ATR Descente de soleil et renvers. en arrière épaules à 45° au dessus des anneaux	IDEM
	A2.4	Départ de l'ATR 2" Soleil tenue 2"	IDEM et arrivée ATR anneaux écartés
Groupe III : Progression en éléments de force			
Groupe III	A3.1	1 simultanés, tour d'appui av. corps carpé, équerre 3" ATR en force jambes serrées, bras fléchis tenue 3"	
	A3.2	De la suspension mi-renversée, prise d'élan rétablissement arrière à l'équerre jbes écartés, planche libre 3", tour d'appui arr. équerre 3"	
	A3.3	Bascule équerre 3" ATR en force jambes écartées, bras tendus tenue 3"	
	A3.4	De la suspension venir par traction des bras corps tendu à la suspension mi-renversée, bascule équerre 3" planche libre 3" rouleau arr. équerre 3" ATR en force jambes écartées, bras tendu tenue 5"	
Groupe IV : Progression en sortie			
Groupe IV	A4.1	De la suspension mi renversée prise d'élan, balancé arr et sortie en renvers. arrière corps tendu (arrivée sur fosse surélevée)	
	A4.2	De la suspension mi renversée prise d'élan, balancé arr, balancé av et balancé arr. pour sortir en salto avant corps tendu (arrivée sur fosse surélevée)	
	A4.3	De la suspension mi renversée prise d'élan, balancé arr, balancé av. et sortie en double arrière groupé (arrivée sur fosse surélevée 60cm) ou du balancé arr. sortie en double avant corps groupé	1er salto à hauteur d'anneaux Ouverture avant la réception
	A4.4	A partir de l'ATR descente soleil et sortie en double arrière groupé en position puck (arrivée en fosse surélevée 60cm) ou à partir de l'ATR descente lune et sortie en double avant corps groupé	IDEM