**BARRES ASYMETRIQUES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Entrée** | **Rotation** | **Passage de BI à BS** | **Sortie** |
| A | **Monter à l’appui** | **Rotation sur BI** | **Debout sur BI, monter en appui sur BS puis chgt de face** | **Sortie arrière BI** |
|  |  | Image result for tour cavalier barres asymétriquesRÃ©sultat de recherche d'images pour "appui barres asymetriques" | RÃ©sultat de recherche d'images pour "sortie barres asymetriques" |
| B | **Renversement arrière avec un bloc en mousse ou aide.** | **Rotation sur BS** | **Assis, ½ tour, se relever sur BI, monter en appui sur BS puis chgt de face** | **Sortie filée** |
| 5-gym-asymetriques-20-roudneff | EL2A | RÃ©sultat de recherche d'images pour "cavalier barres asymetriques" |  |
| C | **Renversement arrière** | **Pendule (crochet de jambe)** | **Renversement sur BS** | **Sortie filée 1/2 tour** |
| 4-gymnastique-Barre-fixe-basse-entree-renversement- |  | el1B |  |
| D | **Entrée oscillation** | **Tour appui arrière** | **Piston ou Bascule** | **Sortie pieds mains** |
|  | C:\Users\Utilisateur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\1BCD976C.tmp | RÃ©sultat de recherche d'images pour "bascule barres asymetriques" | S_BAC10 |

***ENCHAINEMENT BARRES ASYMETRIQUES***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? | Aide ? Parade ?  Matériel facilitant ? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite | Critères de réussite |

***CRITERES DE REUSSITE aux BARRES ASYMETRIQUES***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entrée** | **Rotation** | **Passage de BI à BS** | **Sortie** |
| **Monter à l’appui** | **Rotation sur BI** | **Debout sur BI, monter en appui sur BS puis chgt de face** | **Sortie arrière BI** |
| R : Corps et bras tendus à l’appui 3’’  TBR : Barre aux cuisses | R : Enroulement, volonté d’engager la rotation vers l’avant  TBR : Barres au bassin  Fin de rotation maîtrisée, arrivée en tenant la BI | R : Bras et jambes tendus  TBR : Barres aux cuisses | R : Réception stabilisée  TBR : Pieds serrés |
| **Renversement arrière avec aide.** | **Rotation sur BS** | **Assis, ½ tour, se relever sur BI, monter en appui sur BS puis chgt de face** | **Sortie filée pieds BI sans amplitude** |
| R : Corps enroulé puis bras tendus à l’appui 3’’  TBR : Barre aux cuisses | R : Enroulement, volonté d’engager la rotation vers l’avant  TBR : Barres au bassin  Fin de rotation maîtrisée, arrivée en tenant la BS | R : Jambes tendues  TBR : Mouvement fluide. | R : Passage au-dessus du fil, réception stabilisée  TBR : Groupé-dégroupé pour aller chercher haut et loin |
| **Renversement arrière** | **Pendule** | **Renversement sur BS** | **Sortie filée ½ tour** |
| R : Corps enroulé puis bras tendus à l’appui 3’’  TBR : Barre aux cuisses | R : Le haut du corps est gainé    TBR : Une jambe fléchie barre derrière le genou, une jambe tendue | R : Attitude gymnique  TBR : Barres aux cuisses | R : Passage au-dessus du fil, rotation, réception stabilisée  TBR : groupé dégroupé tourné |
| **Entrée oscillation** | **Tour d’appui arrière** | **Piston** | **Sortie pied main** |
| R : Corps et bras tendus à l’appui 3’’  TBR : Barre aux cuisses | R : Revenir à l’appui  TBR : Ouverture puis fermeture jambe-tronc, pas de changement de mains | R : Poussée des 2 pieds  TBR : Bras tendus pendant mouvement | R : Jambes tendues, passer sous la BI, réception stabilisée  TBR : Accepter la chute vers l’arrière, ne pas lâcher la barre, chercher à aller haut et loin pour préparer la réception |