



GRILLE TECHNIQUE INDOOR

OBJECTIFS

Identifier les différentes étapes du geste
Maîtriser les différentes phases et leur enchaînement



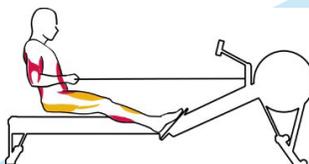
Cette grille vous aide à mieux appréhender le geste technique de l'aviron indoor et à en observer les différentes phases pour les reproduire.

NOM : / PRÉNOM :

N° LICENCE : / ID LOGBOOK :

DÉGAGÉ (POSITION)

- () LES JAMBES SONT TENDUES,
- () LE BUSTE EST DROIT ET LÉGÈREMENT INCLINÉ VERS L'ARRIÈRE,
- () LA POIGNÉE, TENUE DE FAÇON SYMÉTRIQUE, EST AMENÉE JUSQU'AU CORPS (EN HAUT DES ABDOMINAUX).



ATTAQUE (POSITION)

- () LES BRAS SONT EN EXTENSION ET LES ÉPAULES RELÂCHÉES.
- () LES GENOUX NE DÉPASSENT PAS LES CHEVILLES, LES TIBIAS SONT VERTICAUX.
- () LE DOS EST DROIT, ENGAGÉ VERS L'AVANT POUR CHERCHER L'APPUI.

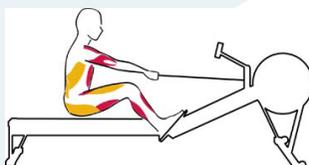


REPLACEMENT (DÉPLACEMENT)

- () LES MAINS VIENNENT SE PLACER AU-DESSUS DES CUISSSES,
- () PUIS LE DOS, TOUJOURS DROIT, S'INCLINE VERS L'AVANT.
- () UNE FOIS LES MAINS AU-DELÀ DES GENOUX, LES JAMBES FLÉCHISSENT,
- () LA VITESSE DE FLEXION DES JAMBES EST CONTRÔLÉE JUSQU'À LA POSITION SUR L'AVANT, L'ATTAQUE.

TOUT AU LONG DU REPLACEMENT, LA CHAÎNE RESTE HORIZONTALE.

PENDANT LA FLEXION DES JAMBES, LA POSITION DU DOS
ET DES BRAS RESTE INCHANGÉE.



PROPULSION (DÉPLACEMENT)

- () 1. POUSSÉE DES JAMBES : AVEC LE DOS DROIT ET GAINÉ ET LES BRAS TENDUS.
- () 2. OUVERTURE DU TRONC : LE DOS S'INCLINE LÉGÈREMENT VERS L'ARRIÈRE.
- () 3. TRACTION DES BRAS : LES BRAS FINISSENT LE GESTE JUSQU'AU CORPS.
- () LE GESTE EST FLUIDE, DYNAMIQUE ET ACCÉLÉRÉ.

TOUT AU LONG DE LA PROPULSION, LA CHAÎNE RESTE HORIZONTALE.

