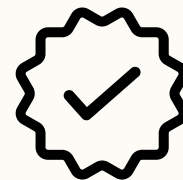


# AUTO-EVALUATION

## Handspring - test technique



### HANDSPRING

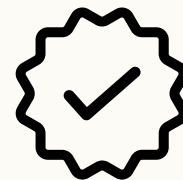
*Cocher ou mettre une note*

EXERCICE	VALIDÉ	PAS VALIDÉ	NOTES
<p><b>MOBILITÉ ET MECANISME DE TIRER ET POUSSER</b></p>  <p><i>Test validé si:</i> Le tronc arrive à pivoter avec le bras du haut en prise twisted sans tiraillement et/ou douleur dans l'épaule On arrive tirer et pousser simultanément</p>			
<p><b>ACTIVATION ET ENGAGEMENT MUSCULAIRE EN STATIQUE</b></p> <p>Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et soulevé le corps même quelques centimètres du sol et le retenir (même quelques secondes)</p>			
<p><b>ACTIVATION ET ENGAGEMENT MUSCULAIRE EN SPINNING</b></p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et soulevé le corps même quelques centimètres du sol et le retenir (même quelques secondes) en faisant au moins 1/2 tour</p>			
<p><b>ACTIVATION ET ENGAGEMENT MUSCULAIRE EN STATIQUE</b></p> <p>Prise cup</p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et soulevé le corps même quelques centimètres du sol et le retenir (même quelques secondes), bras est légèrement fléchi</p>			
<p><b>ACTIVATION ET ENGAGEMENT MUSCULAIRE EN SPINNING</b></p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et soulevé le corps même quelques centimètres du sol et le retenir (même quelques secondes), bras est légèrement fléchi en faisant au moins 1/2 tour</p>			

# AUTO-EVALUATION





## Handspring - test technique

### étapes de Handspring



HANDSPRING

Cocher ou mettre une note

EXERCICE	VALIDÉ	PAS VALIDÉ	NOTES
<p><b>POSITION DE DÉPART- DÉCOLLAGE</b> Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si:</i> Le tronc <b>arrive à pivoter</b> avec les bras tendus et engagement musculaire (tirer et pousser) <b>en décollant le pied du sol</b> au moins quelques centimètres du sol</p>			
<p><b>POINT BLOCAGE - EN STATIQUE</b> Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et <b>soulever le bassin</b> (même quelques secondes) <b>en position à horizontale</b> avec les bras tendus</p>			
<p><b>REPLI DES GENOUX - EN STATIQUE</b> Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et <b>soulever le bassin jusqu'à la position verticale</b> et tenir même quelques secondes</p>			
<p><b>HANDSPRING DESCENTE. EN NÉGATIVE - EN STATIQUE</b> Prise twisted</p>  <p><i>Test validé si:</i> On arrive activer notre tirer et pousser et <b>descendre en contrôle</b> depuis Caterpillar</p> <p><b>! A faire uniquement si on maîtrise le Crucifix inversé et Caterpillar et la mobilité de l'épaule pour prise twisted est ok !</b></p>			