



ASSOCIATION INTERNATIONALE DE VOL CORPS

TUNNELFLIGHT.COM

67 Retournement avant dynamique du ventre vers l'arrière

Conditions préalables

Avant de commencer à apprendre les transitions entre les orientations, vous devez être à l'aise et équilibré dans chacune des orientations.

Pour apprendre cette transition, vous devez être stable et conscient des orientations de vol sur le ventre et de vol arrière. Effectuer cette manœuvre particulière nécessite une position du corps légèrement différente de celle du vol arrière traditionnel. Cela vous oblige à voler avec les hanches cambrées et les épaules roulées vers l'avant.

Faire quelques exercices pour développer cette position du corps est bénéfique.

Objectifs

Essayez d'accomplir les tâches suivantes en effectuant un tonneau complet :

- Vous devriez viser à effectuer cette transition avec autant de contrôle que possible.
- Essayez d'imaginer un arc d'élan pour vous donner le temps nécessaire pour traverser la transition.
- Commencez et terminez la technique au même niveau.
- Essayez d'éviter la tendance naturelle à baisser le menton au début de la technique, car cela créera une poussée vers l'avant incontrôlée.
- Utilisez l'action de courber très légèrement votre poitrine et d'ajouter une pression sur vos paumes et vos bras pour créer de l'ascenseur, pas vos hanches.
- À mesure que vous vous sentirez plus à l'aise, vous pourrez expérimenter la forme de la disposition.

Préparation

Avec cette transition, vous voulez imaginer un arc d'élan. Savoir utiliser cet élan vous donnera le temps nécessaire pour développer la bonne position du corps. Vous devez vous installer au centre du tunnel à peu près à la hauteur des hanches de l'instructeur et viser à terminer au même niveau.

Technique et exercices

Gardez ces éléments clés à l'esprit lorsque vous apprenez cette compétence :

- Commencez la technique sur le ventre, les pieds près des parois du tunnel. Écartez largement vos bras et commencez à créer une portance en aplatissez votre corps. Redressez vos jambes pour créer la rotation. • Gardez la tête haute et regardez vers le centre du plancher de câbles lorsque vous passez par-dessus la partie verticale de la transition. Baisser le menton vous rendra aveugle devant la paroi du tunnel. • Lorsque vous passez sur le dos, utilisez vos hanches et vos jambes pour arrêter l'énergie et adoptez une posture neutre.

position de vol.



Ventre, générer un lift



Retournement avant, menton relevé



Vol arrière, utilisez les jambes pour vous arrêter

Flip avant dynamique ventre à dos

67 Retournement avant dynamique du ventre vers l'arrière

Questions/suggestions après le vol • Avez-vous réussi à rester stable lorsque vous vous déplacez entre les orientations ? • Avez-vous commencé et terminé la manœuvre au même niveau ? • Avez-vous réussi à éviter de créer une poussée vers l'avant incontrôlable ? • Avez-vous gardé la menton relevée et permis à la position correcte du corps de créer le salto avant ?

Quelle est la prochaine compétence ?

À ce stade de votre progression, vous devriez être à l'aise avec les manœuvres de retournement avant dos au ventre et maintenant les manœuvres de retournement avant ventre vers dos. Vous pouvez maintenant commencer à lier ces compétences afin de réaliser des mouvements de mise en page complets.



Flip avant dynamique ventre à dos