



# ASSOCIATION INTERNATIONALE DE VOL CORPS

## TUNNELFLIGHT.COM

### 68 Retour dynamique dos au ventre

#### 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 courber la poitrine.
- Utilisez l'action de soulever vos hanches pour créer la portance et de redresser vos jambes pour créer la rotation. • 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 avec votre tête près de la paroi du tunnel, avancez vers vos pieds pour faciliter la gestion.  
la tendance naturelle à avancer de manière incontrôlable (vers la tête).
- Une fois que vous avez créé le mouvement vers l'avant et que vous vous approchez du mur, créez un mouvement vers le haut.  
Cette énergie verticale est nécessaire pour gérer l'élan tout au long de la rotation de la transition.

Soulevez vos hanches, remettez votre tête en arrière et redressez vos jambes. Cette position du corps vous fera passer au-dessus de votre tête vers votre ventre. • Au

fur et à mesure que vous franchissez la partie verticale de cette transition, mais pas avant, vous pouvez commencer à cambrir votre poitrine.  
et ouvrez les bras pour vous stabiliser sur le ventre.

## 68 Retour dynamique dos au ventre



Vol arrière



Retournement arrière



Mouche du ventre

### 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 une poussée vers l'avant incontrôlable ?
- Avez-vous gardé la tête en arrière et laissé le vent vous pousser à travers la technique ?

Quelle est la prochaine compétence ?

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

