



Checklist éléments techniques

Démonstration de l'élément: L'entraîneur doit savoir de quoi il s'agit et si possible avoir une expérience propre de l'élément. On peut appréhender la représentation de l'élément selon deux aspects, l'un lié à l'expérience du mouvement (perspective interne) combiné à un autre en lien avec la connaissance du mouvement (perspective externe).

Définition de l'élément

Savoir expliquer le **déroulement du mouvement**

Key points: connaître les points clés du mouvement (important pour la visualisation)

Connaître le **rythme** (propre rythme) du mouvement

Connaître les **conditions préalables** pour l'acquisition de l'élément

Série de construction (exercices préliminaires) Modèle A-A-C

Observer et reconnaître l'erreur Modèle O-E-C / P-T-R

Corriger l'erreur (donner une idée à l'élève **comment** corriger)

Connaître les **exercices correctifs**

Aides