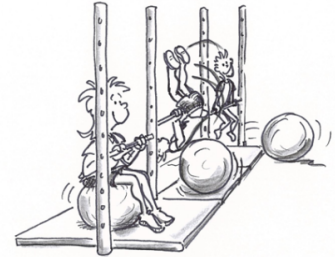


# Gagner en assurance – Postes annexes: Ballon de gymnastique à la barre fixe

Ce poste sert de préparation à la montée du ventre à la barre à l'aide d'un ballon de gymnastique.

[Dessin à télécharger](#) (pdf)

Les élèves sont assis sur le grand ballon de gymnastique devant la barre fixe qu'ils tiennent à deux mains. Ils roulent sous la barre puis montent à l'appui sous la barre (montée du ventre).



**Matériel:** Barre fixe, grands ballons de gymnastique, petits tapis

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**