

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Double roue

Dans cet exercice, deux élèves s'accrochent de manière à pouvoir réaliser des roues sans interruption.

A effectue une demi-roue pour s'établir en appui avec les épaules sur les cuisses de B, le dos contre son ventre. B, les genoux légèrement fléchis, tient solidement les cuisses de A contre sa poitrine. A serre les cuisses de B avec ses bras. Lorsque cette étape est réussie, B bascule sur le côté pour que A puisse poser ses pieds sur le sol. A soulève alors B, etc.

Remarque: Il est recommandé de prévoir une troisième personne qui se tient derrière le dos de B et assure en le soutenant au niveau des omoplates pour éviter une perte d'équilibre.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO