

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Carré – combiné avec une rotation latérale

La roulade latérale et une bonne tenue du corps sont les aspects entraînés dans cet exercice.

A est couché sur le sol, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A et saisit aussi ses chevilles. Au signal, A redresse le haut du corps tandis que B lève les hanches vers le haut. Avec ce mouvement simultané, A et B forment un carré avec leurs corps. Revenir à la position initiale puis pivoter sur le côté. B se retrouve au sol et A passe au-dessus. Etc.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO