Anneaux: Napoléon

Au cours de cet exercice, les élèves exploitent les parentés de mouvement entre les engins.

Fixer un trapèze dans les anneaux à hauteur de bras tendus. Après un petit élan, crocher les jarrets à la barre et se laisser pendre, tête en bas (Napoléon).

Matériel: Trapèze

Source: Cahier pratique «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO