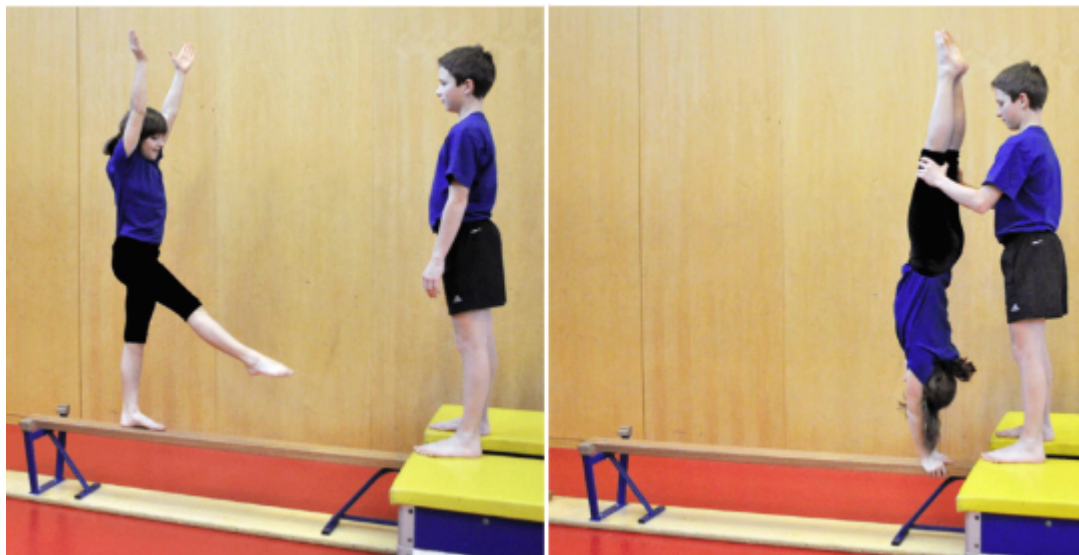


De l'appui sur les mains à l'appui renversé: Varier l'appui renversé



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Le défi est d'élargir progressivement la distance entre les aides afin d'augmenter le mouvement de pendule. Chercher les limites en endossant la responsabilité pour le gymnaste!

Matériel: Tapis de gymnastique

De la roulade en avant à l'appui renversé



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Qui réussit à combiner l'appui renversé avec une roulade avant ou un autre exercice gymnique? Tester et exercer différentes combinaisons.

Matériel: Tapis de gymnastique

De l'appui renversé à la montée aux barres asymétriques

Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

L'appui renversé peut être réalisé à différents engins, comme ici aux barres asymétriques. Existe-t-il d'autres possibilités?

Matériel: Divers engins (barres parallèles, barre fixe, etc.), tapis de gymnastique

Appui renversé sur une carre étroite



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

En diminuant la surface d'appui, la montée à l'appui renversé est plus difficile. On peut aussi choisir une surface d'appui surélevée, oblique ou instable. Quelles sont les autres

possibilités?

Matériel: Banc suédois, caisson, support instable

Source: Irène Schluép, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO