Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Appui sur les épaules

Une bonne tension du corps dans cet exercice à deux est la condition essentielle.

A est couché sur le dos, genoux fléchis, bras tendus vers le haut. B appuie ses épaules contre les mains de A et saisit simultanément ses genoux. De cette position, B soulève d'abord les hanches, puis tend les jambes pour s'établir à l'appui renversé. En position finale, les bras des deux partenaires sont tendus.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO