

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Renversement

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent le renversement. La position de l'aide est importante.

A monte à l'appui renversé et se cale contre le dos de B. B se saisit du bas des deux jambes et s'abaisse de manière que ses fesses se trouvent idéalement à la hauteur des omoplates de A. Pendant que A maintient la position en arc, B bascule vers l'avant, le dos solide, et lève ses hanches de manière à déposer A au sol devant lui.

Attention: B garde le dos bien droit lors du basculement vers l'avant.

plus difficile

Le renversement fonctionne aussi si B tire A par les jambes. B doit se baisser et arrondir le dos pour recevoir les omoplates de A (en appui renversé) à hauteur des hanches. A fait le pont au-dessus de B qui aide le passage en soulevant les hanches.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO