

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Gymnastique – Appuis sur les barres parallèles (F2)

Dans cet exercice, les enfants marchent en appui sur une demi-longueur de barres («sautiller en appui»).

Exercices de base

- Singe: traverser les barres parallèles à quatre pattes.
- Singe à l'envers: avec le ventre en haut, traverser à quatre pattes.
- Paresseux: se suspendre une longueur de barres avec les mains et les pieds.
- Alternier singe – paresseux – singe.
- Perroquet: rester 10 secondes en appui.
- Perroquet qui marche: «sautiller en appui» sur 1-2 mètres.



Variantes

- Marcher à reculons.
- Mettre une barre en biais ou à une hauteur différente.

plus difficile

- Barres inclinées.
- Chronométrer.

Formes d'organisation

- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Dans un jardin d'agrès.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO