

Anneaux: Ronds de jambes

Dans cet exercice, les gymnastes se familiarisent avec la prise aux anneaux et renforcent leur musculature du tronc.

Suspension aux anneaux (hauteur de saut). Effectuer des rotations de jambes durant 20 secondes à droite et 20 secondes à gauche.



Variante

plus difficile

Passer les jambes par-dessus un piquet.

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