

Anneaux: Renversant!

L'objectif de cet exercice est d'acquérir les positions clés. En outre, les gymnastes renforcent la musculature des bras et du haut du corps.

A l'arrêt. De la suspension mi-renversée, passer à la position de chandelle (hisser les jambes entre les cordes), puis de suspension fléchie (tirer sur les bras). Les jambes donnent l'élan pour passer de la suspension mi-renversée à la suspension fléchie.



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