Anneaux: Rouler en avant à la suspension mi-renversée

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à rouler en avant à la suspension mi-renversée. Les images mettent en évidence les points essentiels à la réussite du mouvement.

Bras tendus vers l'avant. Rouler en avant en ramenant les bras de côté, puis vers l'arrière contre le corps. S'établir à la suspension mi-renversée carpée ou tendue (chandelle). Regarder ses genoux et garder les jambes parallèles au sol. Redescendre à l'arrière à la station.

Variante

plus difficile

Départ du caisson, anneaux à hauteur d'épaules. Pas d'élan puis rouler vers l'avant, en ramenant les bras comme décrit plus haut. S'établir à la suspension mi-renversée carpée. Balancer dans cette position. A la fin du balancer arrière, redescendre en fléchissant les bras pour arriver debout sur le caisson.

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