Anneaux: Suspension mi-renversée à l'arrêt

Durant cet exercice, les élèves sont initiés à la position mi-renversée aux anneaux.

Anneaux à hauteur de tête ou légèrement plus hauts. Départ de la «posture C+» debout. Lancer les jambes vers le haut et s'établir à la suspension mi-renversée. Les pieds décrivent un cercle, le dos s'enroule et la tête reste dans le prolongement de la colonne, sans donner d'élan. Les yeux fixent les genoux et les jambes sont parallèles au sol. Redescendre en avant à la station.

Variante

plus difficile

Du caisson (avec les jambes pliées et les bras tendus). Anneaux à hauteur d'épaules (depuis le caisson!). Reculer d'un pas pour donner de l'élan et monter à la suspension mi-renversée. Balancer en arrière dans cette position et au point mort, redescendre vers l'avant, bras fléchis, pour arriver à la station 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