

Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Avion

Soulever, assurer et maintenir le contact sont au premier plan de cet exercice.

A, couché sur le dos, pose ses pieds sur le bassin de B debout devant lui. B saisit les chevilles ou les mains de A qui fléchit lentement ses jambes. B bascule vers l'avant, en appui sur les pieds de A. Quand le poids de B repose entièrement sur les pieds de A, ce dernier tend ses jambes. B se retrouve en l'air, tel un avion. A peut tenir les épaules de B pour assurer l'équilibre.

Variante

Idem, mais B bascule en position dorsale, A assure l'équilibre en soutenant les épaules de B

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO