

De l'appui renversé au renversement: Se renverser à partir de l'appui renversé



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Monter à l'appui renversé et se laisser tomber en position bien tendue sur le dos. L'exercice est réussi si les talons, les fesses et les épaules touchent le tapis simultanément.

Matériel: Bancs suédois, tapis de gymnastique, matelas de saut

Renversement avec élan et réception sur le dos 1



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

S'élaner du mini-trampoline pour monter à l'appui renversé et se laisser tomber comme une planche sur le dos. L'élève réussit-il à garder le corps tendu de manière à ce que les talons, les fesses et les épaules touchent le tapis en même temps?

Matériel: Mini-trampoline, caisson (quatre éléments), matelas de saut

Renversement avec réception sur le dos 2

Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

De l'appui renversé, se laisser tomber sur le dos, corps tendu. Les camarades amortissent la chute en soutenant le camarade avec leurs avant-bras.

Matériel: Caisson, matelas de réception

Renversement avec élan et réception sur le dos 2

Donner un élan pour passer de la position ventrale à la position dorsale. Le but est de maintenir la tension du corps jusqu'à la fin et de tendre les bras tout au long de l'exercice.



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Matériel: Barre fixe, matelas de réception

Source: Irène Schluop, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO