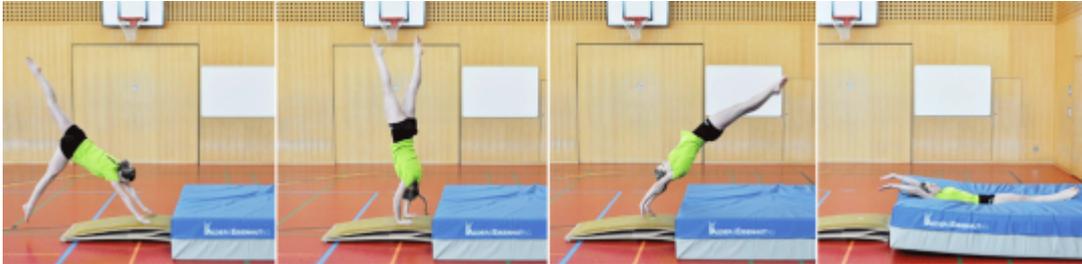


De l'appui renversé au renversement: Se rapprocher du renversement



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé et se laisser «tourner» par les camarades pour terminer de nouveau debout?

Aide de l'enseignant et du partenaire: Les aides se tiennent par l'avant-bras le plus éloigné du gymnaste. Avec l'autre main, ils saisissent par derrière l'épaule du gymnaste. L'appui sur l'avant-bras des aides se situe à la hauteur des cuisses pour que le gymnaste puisse tourner et se rétablir à la station.

Matériel: Tapis de gymnastique

Renversement lent au mouton

Qui est capable d'effectuer un renversement lent par-dessus le mouton?



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Aide de l'enseignant et du partenaire: Les aides saisissent par devant l'épaule du camarade avec la main la plus éloignée de l'engin et poussent derrière les cuisses avec l'autre main, afin d'accompagner le mouvement de

renversement.

Matériel: Mouton, tapis de gymnastique

Renversement avec aide après un sursaut

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé après un petit saut d'élan et se laisser «tourner» par les camarades pour terminer de nouveau debout?

Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Remarque: Il convient d'exercer le pas d'élan séparément. Le plus facile est de l'effectuer après un pas sautillé.

Aide de l'enseignant et du partenaire: Les aides se tiennent par l'avant-bras le plus éloigné du gymnaste. Avec l'autre main, ils saisissent par derrière l'épaule du gymnaste. L'appui sur l'avant-bras des aides se situe à la hauteur des cuisses pour que le gymnaste puisse tourner et se rétablir à la station.

Matériel: Tapis de gymnastique

Renversement sur le dos après un sursaut

Qui arrive à se renverser sur le dos après un sursaut et un passage par l'appui renversé? Talons, fesses et épaules touchent-ils le tapis en même temps?



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Matériel: Tremplin, matelas de saut

Source: Irène Schluép, 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