

Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Balançoire humaine

Un balancer ponctué par un salto arrière: l'élève en action doit avoir une totale confiance en ses deux partenaires d'exercice.

A est couché sur le dos. B et C se tiennent à ses côtés et saisissent chacun un poignet avec la prise réciproque. Avec l'autre main, ils saisissent l'arrière des chevilles. Ils soulèvent A et le balancent doucement. A la fin d'un balancer vers l'avant (annoncé) où les pieds de A sont amenés au-dessus de sa tête, les porteurs lui lâchent les pieds, tout en tenant solidement ses mains. A peut accélérer la rotation en se mettant en boule.

Remarque: Les porteurs n'accélèrent pas la rotation. Ils ne lâchent jamais les mains de A jusqu'à ce qu'il ait les pieds au sol!

Variante

Dislocation comme aux anneaux: A est allongé sur le dos, en position mi-renversée. B et C sont debout de chaque côté. Chacun saisit un bras de A avec la prise réciproque. Ils soulèvent A et commencent à le balancer. Au signal concerté (compter jusqu'à trois par exemple), A ouvre vers l'avant ou vers l'arrière (disloquer).

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO