

Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chandelle appui renversé

S'établir à l'appui renversé tout en formant une chandelle avec un partenaire: cet exercice sollicite une bonne coordination.

A et B se placent en quadrupédie de manière que leurs pieds se touchent. Ils soulèvent d'abord une jambe chacun vers le haut. Puis ils lèvent la seconde et l'amènent si possible en même temps vers le plafond. Ils déplacent légèrement le poids du corps en direction des pieds afin de ne pas tomber en avant.



plus difficile

A et B détachent une jambe et la tendent vers le plafond.

Remarque: Cet élément demande une bonne force au niveau du tronc. Une aide peut soutenir les deux gymnastes au niveau des hanches pour faciliter l'exercice.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO