Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Station sur les hanches

Cet exercice, dont le but est de présenter une forme de pyramide, peut se faire par deux ou en groupe composé d'un nombre pair d'élèves.

A se place en position de cavalier (jambes écartées, angle prononcé au niveau des hanches). B se tient derrière, il pose un pied dans le creux des hanches de A, se redresse en s'appuyant sur ses épaules et pose le second pied sur l'autre cuisse. Il appuie ses genoux contre les épaules de A, redresse le haut du corps et tend ses deux bras à l'horizontale. A appuie ses épaules contre les genoux de B et tend aussi ses bras de côté.

Variante

- Tous les élèves forment un cercle et se numérotent jusqu'à deux. Les numéros 1 sont les porteurs et restent debout, les numéros 2 se placent derrière. Au signal, les numéros 2 se placent en station sur les hanches d'un numéro 1. Une fois en position, les numéros 2 peuvent se soutenir ou se stabiliser avec leurs bras.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO