Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Pont suspendu

Dans cet exercice, les élèves sont placés les uns derrière les autres et reproduisent un pont suspendu.

A saisit B sous les aisselles. B pose ses jambes sur les épaules de C qui lui tient les chevilles. D s'appuie sur les chevilles de B et pose ses jambes sur les épaules de E. Les élèves forment ainsi un pont suspendu qui peut s'allonger encore avec d'autres élèves.

Remarque: Les pieds sont en position de flexion (solide).

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO