

# Anneaux: Demi-tour avant

**Objectif:** entraîner le balancer avant avec demi-tour. Deux exercices préparatoires permettent d'acquérir progressivement les mouvements clé.

## Forme finale

Balancer vers l'avant jusqu'à la « posture C+ ». Au point mort, « lancer » vigoureusement les hanches vers l'avant, tout en rentrant le ventre, puis déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras.

**Prérequis:** [Mouvement correct de balancer](#)



## Exercices préparatoires

### Rotation «à sec»

Debout, les bras tendus vers le haut. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale et garder le bassin bien droit. Repousser le nombril vers l'avant, rapidement, et déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal.

### Petit bateau



Position dorsale sur le sol, les pieds légèrement surélevés, les bras tendus en position haute. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale (« posture C+ ») et diriger le regard vers les pieds. Le partenaire soutient légèrement les pieds. Tendre vigoureusement les hanches, rentrer le ventre et déclencher le demi-tour. Presser le sol avec le cou-de-pied. Les oreilles restent entre les bras.

---

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**