

Anneaux: Suspension mi-renversée vers l'avant

Cet exercice décrit la suspension mi-renversée vers l'avant. En outre, les apprenants peuvent se référer à la série d'images.

A la fin d'un balancer avant, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour dans cette position. A la fin du balancer avant, redescendre de la suspension mi-renversée et balancer en arrière, bras tendus.



Variante

plus difficile

Anneaux à hauteur de bras tendus. A la fin du troisième balancer, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour. A l'avant, ouvrir vigoureusement les hanches (position de chandelle) et les hisser entre les cordes. Balancer en arrière, bras et corps tendu.

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