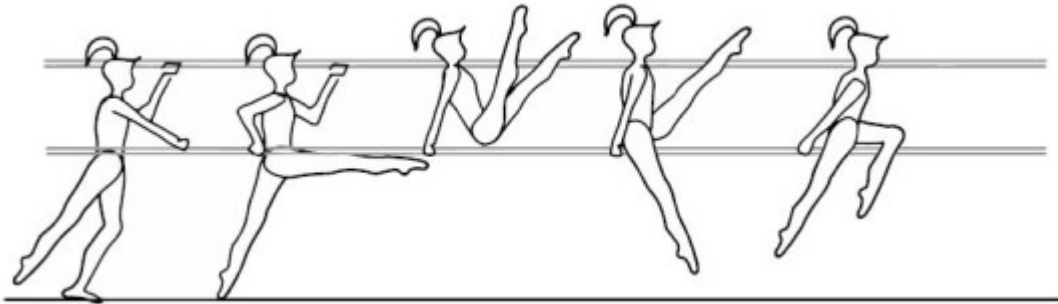


Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Barres asymétriques scolaires

Les barres asymétriques scolaires disposent d'un grand capital de séduction auprès des gymnastes. Les éléments de ce catalogue peuvent être assimilés relativement rapidement avec l'aide d'un tiers.



De nombreux éléments d'autres engins (par ex. barres parallèles, barre fixe, sol) peuvent être réalisés aux barres asymétriques scolaires avec peu d'adaptations. Les moniteurs peuvent amener leurs propres idées. La créativité n'a presque pas de limites.

- Passé dorsal en ciseau au siège transversal
- De la station faciale roulé en avant jambes tendues sur la barre basse au siège transversal
- Saut carpé ou groupé à l'appui renversé sur une épaule à la barre basse
- Appui renversé sur une épaule à la barre haute
- Roulé en arrière jambes tendues à l'appui à la barre haute
- De l'appui facial à la barre haute, s'abaisser à la suspension pour prendre de l'élan au tour d'appui en arrière groupé sur la barre basse
- De l'appui dorsal, s'abaisser en tournant en arrière à la station avec prise dorsale à la barre haute
- Appui renversé sur une épaule à la barre basse, roue latérale ou renversement latéral à la station
- Du siège facial latéral, accrocher les pieds à la barre haute, s'abaisser en arrière en passant par l'appui renversé (à la station)
- De l'appui facial sur la barre basse, s'abaisser à l'appui renversé et rouler en avant

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO