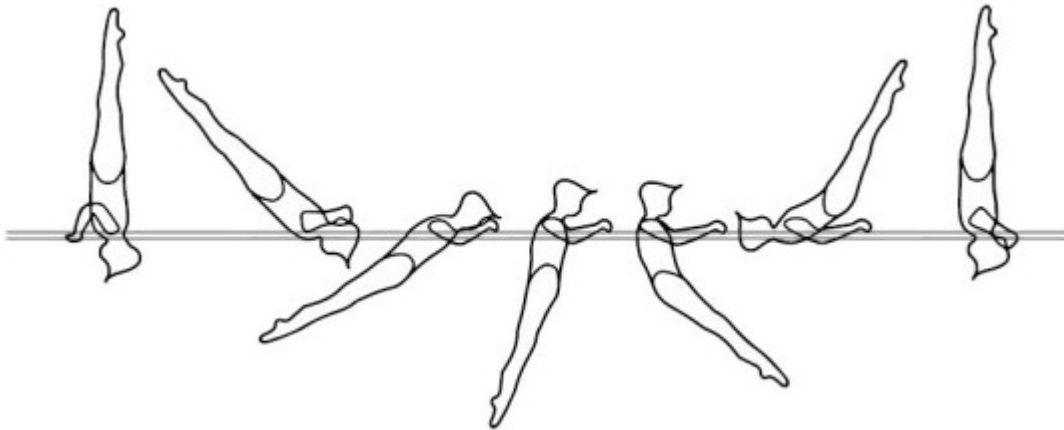


Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Barres parallèles

Les nombreux éléments possibles aux barres parallèles démontrent la richesse de cet engin. Les exercices de construction proposés mènent les gymnastes à bon port.



Les barres parallèles sont longues de 3,50 mètres et peuvent être réglées jusqu'à une hauteur de 1,95 mètre en fonction de la taille des gymnastes. Ce sont avant tout les hommes qui effectuent des éléments à cet engin.

Pour faciliter l'apprentissage, il est recommandé de débiter avec les éléments les plus simples.

- Elancé en avant et en arrière
- Elancé en arrière à l'appui renversé
- Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules
- Roulé en arrière
- Etablissement en arrière et en avant à l'appui
- Bascule dorsale
- Petite bascule
- Sortie faciale à la station
- Elancé en avant et sauter dorsal à la station

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO