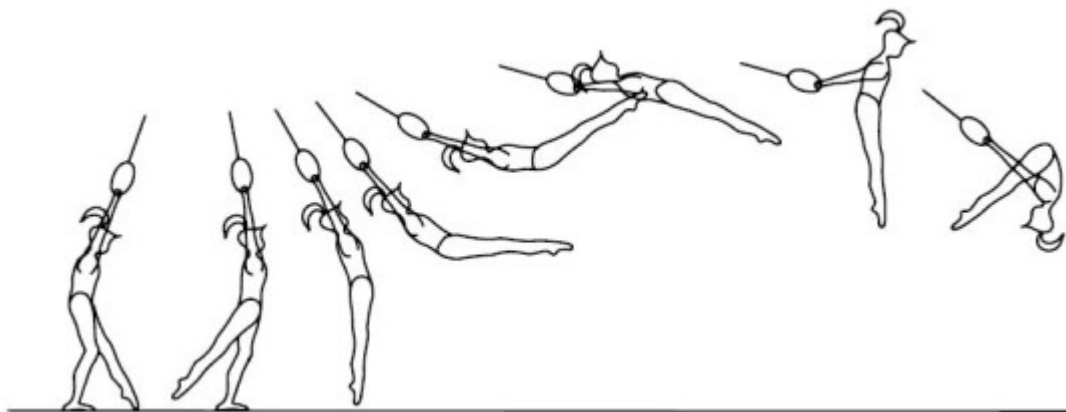


Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Anneaux balançants

Les anneaux balançants fascinent, car même les exercices les plus simples permettent de ressentir des sensations de vol. Les éléments de ce catalogue doivent être intégrés et répétés au cours d'exercices isolés.



On utilise le terme de «balancé» (balancé en avant et en arrière) pour décrire techniquement un élan aux anneaux balançants.

- Rotations aux anneaux
- S'élever et s'abaisser de et à la suspension mi-renversée (lors du balancé en avant)
- Balancer en arrière et s'élever à la suspension mi-renversée
- De la position mi-renversée dislocation en arrière à la fin du balancé en arrière
- Dislocation en avant à la fin du balancé en arrière
- Dislocation en avant à la fin du balancé en avant
- «Le rouleau»/Balancer en avant à la suspension mi-renversée et roulé en avant à la suspension mi-renversée
- Tour d'appui arrière groupé/Balancer en avant et roulé en arrière groupé à la suspension mi-renversée
- Balancer en avant et salto en arrière à la station

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