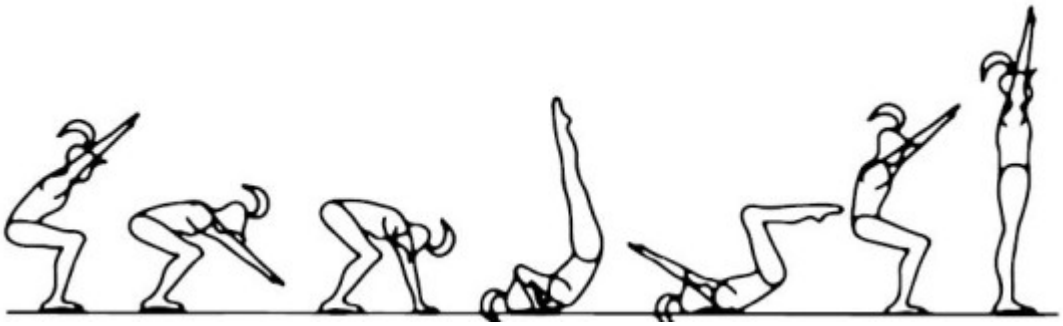
Gymnastique/Gymnastique aux agrès: Sol

Les éléments réalisés au sol sont très appréciés des gymnastes. La mise en oeuvre d'exercices de construction permet d'entraîner efficacement les nombreux roulés, rotations et appuis.



La capacité à lier divers éléments avec des rotations et de l'orientation sont deux aspects qui agissent sur le plaisir éprouvé par le gymnaste. Il est recommandé de débuter avec des éléments simples, puis de relever le défi des éléments plus complexes.

- Roulé en avant
- Saut roulé en avant
- Roulé en arrière
- Appui renversé sur la tête
- Appui renversé
- Roue
- Rondade
- Roulé en arrière en passant par l'appui renversé (Streuli)
- Renversement en avant
- Flic-flac (renversement en arrière)

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