

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: S'élever et s'abaisser de et à la suspension mi-renversée (lors du balancé en avant)

La suspension mi-renversée est un exercice de base important aux anneaux balançants.

S'élever à la suspension mi-renversée: A la fin du balancé en avant, le corps s'élève en passant par la posture C+. Une fois à la verticale, fermer l'angle du bassin à la position de suspension mi-renversée jambes serrées. Le regard est dirigé vers les genoux (tête dans le prolongement de la colonne vertébrale) et les bras sont tendus.

De la suspension mi-renversée, s'abaisser à la suspension: L'abaissement à la suspension commence dès le milieu du balancé en avant. Ouvrir lentement l'angle jambe-tronc jusqu'à l'extension. Le bassin est poussé devant en haut. Le corps reste tendu en posture C+, garder les bras tendus pour élaner en arr. en suspension.

S'élever et s'abaisser de et à la suspension mi-renversée (SR.20201.00)

Forme finale.

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

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