

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Renversement en avant

Le renversement en avant par-dessus un caisson demande une dose de courage, mais son acquisition peut être rapide.

Course d'élan puis appel dans le mini-trampoline. La première phase de vol s'effectue en posture légèrement C+ jusqu'à l'appui renversé sur le caisson, puis mouvement de courbette (impulsion à partir des talons). Ensuite, pousser à partir des épaules vers la 2e phase de vol en C-. Réception en passant par une posture C- à la station. Garder toujours les bras collés aux oreilles. Pendant les phases de vol, le regard reste dirigé sur les mains.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

Renversement par-dessus un caisson (SP.30501.05)

Forme finale: Renversement par-dessus un caisson en travers ou en long.

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