Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Salto en arrière groupé

Le salto en arrière groupé est un élément de sortie à la barre fixe.

De l'élancé en avant en C+, l'angle bras-tronc reste obligatoirement ouvert. Tendre les jambes et se réceptionner sur les pieds. Amener les jambes en position groupée juste avant le point mort de manière à permettre la transition vers la phase de vol.

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

Salto en arrière avec aide (RE.40801.03)

De l'élancé en avant, salto en arrière à la vitesse réelle avec aide, réception sur un tapis.

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