

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Balancer en avant et salto en arrière à la station

Le salto groupé en arrière est un élément de sortie aux anneaux balançants apprécié des gymnastes.

Après une courbette pour balancer en avant, le corps s'immobilise en posture C+. Le regard est dirigé vers les pieds (salto tendu) ou vers les genoux (salto groupé). L'angle bras-tronc reste toujours ouvert, le corps est en posture C+. Lâcher les anneaux juste avant le point mort. Il s'ensuit une rotation en av. en C+ à une posture I lors du salto groupé ou tendu avec réception à la station.

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

Salto en arrière à partir d'un caisson (SR.20801.03)

Avec un pas d'élan, balancer en avant et exécuter le salto en arrière à la station. Réception sur un tapis de sol.

Aide: A droite et à gauche de la gymnaste, prise opposée sur le haut des bras.

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