

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: De la station faciale roulé en avant jambes tendues sur la barre basse au siège transversal

Le roulé en avant sur la barre basse au siège transversal est fréquemment effectué pour débiter un exercice.

Debout entre les barres, regard dirigé vers le milieu des barres (station transversale latérale). Baisser le haut du corps en avant et lever les bras en arrière pour saisir les deux barres par-dessous. Attention: La main saisit la barre haute plus loin devant que la main sur la barre basse (bb). Jambes fermées, s'élaner et rouler le haut du corps en position C+ sur la bb au siège transversal. Cet élément peut s'effectuer jambes fléchies ou tendues.

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

Roulé au siège transversal avec aide à la barre basse (SSB.60601.03)

Roulé au siège transversal en se faisant aider par une partenaire. Aide sous le dos et au niveau du bassin. Aide pendant l'élan et le roulé et lorsque les fesses se positionnent sur la bb.

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