

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: Roulé en arrière jambes tendues à l'appui à la barre haute

Le roulé en arrière à la barre haute nécessite de l'entraînement pour s'orienter et effectuer le mouvement correctement.

Du siège transversal sur le dos sur la barre basse (bb). Une main saisit la barre haute (bh) par-dessous à l'extérieur. L'autre main saisit la bh par en-haut à l'extérieur près de l'oreille. Fermer la colonne vertébrale et prendre la position de suspension mi-renversée. Colonne vertébrale en extension avec $\frac{1}{4}$ tour sur le ventre sur la bh tout en poussant avec l'avant-bras sur la bb avant de la lâcher. Stabilisation en position d'appui à la bh. L'exercice peut également être entamé en position couchée.

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

Roulé en arrière à l'appui avec aide (SSB.60605.03)

Exécuter le mouvement avec l'aide d'une partenaire. Celle-ci se tient devant la bb, mains sur les hanches. Elle aide à trouver la bonne direction et à surmonter la différence de hauteur.

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