

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: De l'appui dorsal, s'abaisser en tournant en arrière à la station avec prise dorsale à la barre haute

Cet élément à la barre haute est réalisé pour conclure un exercice ou pour changer de position.

De l'appui dorsal à la barre haute, abaisser le corps en extension en arrière sans plier les bras (posture I/ légèrement C-). A la verticale, plier le haut du corps (rapetisser la colonne vertébrale) et lâcher la barre. Se réceptionner sur les pieds.

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

Forme finale à la barre haute (SSB.60719.02)

Forme finale en se faisant aider ou non par une partenaire (aide verbale ou tactile).

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