

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: Appui renversé sur une épaule à la barre basse, roue latérale ou renversement latéral à la station

La roue latérale à partir de l'appui renversé sur la barre basse est une sortie possible aux barres asymétriques scolaires.

Tenir la posture I à l'appui renversé sur une épaule à la barre basse et déplacer le centre de gravité de côté à l'extérieur. Lâcher la prise à la barre haute (bh) pour permettre au corps de basculer de côté. Réception sur les jambes à la station près de la barre basse (bb). Lors de l'exécution de la roue, diriger les jambes en bas en position écartée. Les jambes restent serrées lors du renversement latéral.

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

Roue latérale à la barre basse avec aide (SSB.60901.01)

Pour effectuer le mouvement et garantir une station sûre, une partenaire aide derrière au niveau du bassin. Son bras extérieur saisit les hanches de la gymnaste du côté de la bh (une partie supérieure de caisson posée entre les barres facilite le saut à l'appui renversé sur une épaule à 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