

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: De l'appui facial sur la barre basse, s'abaisser à l'appui renversé et rouler en avant

Avant d'exécuter cet élément, le gymnaste doit être capable d'effectuer l'appui renversé.

De l'appui facial sur la barre basse (bb), pencher le haut du corps en passant par la posture C+ et poser les mains au sol. En ouvrant la colonne vertébrale, les jambes se dirigent vers le haut avec élan à l'appui renversé (posture I). Allonger le corps (pousser les pieds vers le plafond) et rouler en avant à la station en passant par la posture C+.

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

Roulé en avant de l'appui renversé jambes écartées (SSB.60303.02)

Variante de la forme finale: En penchant le haut du corps en avant, la gymnaste écarte les jambes, prend de l'élan à l'appui renversé, ferme les jambes et effectue un roulé en avant.

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