Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Elancé en avant et en arrière

L'élancé est l'élément de base et son exécution technique doit être correcte avant d'effectuer un autre mouvement aux barres parallèles.

A l'appui, l'intérieur des coudes est légèrement tourné vers l'avant. Pendant l'élancé en avant, le corps est en posture légèrement C+. Pendant l'élancé en arrière, le corps est en extension en posture I ou légèrement C–.

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

Elancé entre deux chambres à air en caoutchouc (BA.K1-B.01)

Léger élancé entre deux chambres à air en caoutchouc. Toucher avec les cuisses la chambre à air de devant et celle de derrière.

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