## mobilesport.ch

## Gymnastique/Gymnastique aux agrès - Barres parallèles: Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules

L'appui renversé sur les épaules est une variante plus facile de l'appui renversé sur les mains.

Vers la fin de l'élancé en arrière, plier les bras et poser les épaules aussi loin que possible des mains sur les barres. Poursuivre l'élancé jusqu'à la posture. Lors de la position finale, presser en bas les coudes vers l'extérieur; les mains se tournent de côté.

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

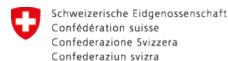
## Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules avec aide (BA.50305.03)

Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules avec ou sans aide. A la fin de l'élancé en arrière, déplacer le centre de gravité en avant, poser les épaules sur les barres et presser les coudes vers l'extérieur. Laisser les jambes se lever en arrière à l'appui renversé sur les épaules en posture l.

Prise d'aide: Assurer l'appui renversé sur les épaules au bassin. En cas d'élancé insuffisant, prise sur le bassin depuis devant; si l'élancé est trop fort, prise depuis 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



Office fédéral du sport OFSPO