

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'élan en arrière, plier les bras et poser les épaules aussi loin que possible des mains sur les barres. Poursuivre l'élan 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'élan 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 I.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO