Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: De l'appui lat. à cheval, s'abaisser à la susp. mi-renv. j. écartées puis se rétablir à l'appui lat. à cheval

Du siège écarté transversal, le gymnaste s'abaisse en arrière, puis retrouve la position de départ.

Du siège écarté transversal (prise dorsale), lever le corps et s'abaisser en arrière à la position de suspension mi-renversée écartée. A la fin de l'élan vers l'avant, ouvrir l'angle jambe-tronc jusqu'à la chandelle (mouvement de bascule). Tenir la position de la chandelle jusqu'au nouveau siège écarté transversal.

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

Abaissement en avant/en arrière (RE.00002.03)

Du siège écarté transversal, s'abaisser en arrière/en avant sur la barre avec et sans aide.

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