Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: S'abaisser en arrière en crochant le jarret/S'établir à l'appui latéral à cheval en avant

Du siège écarté transversal, il s'agit de s'abaisser en arrière, puis de s'établir à l'appui.

Du siège écarté transversal (prise dorsale), la jambe de devant fléchie, lever le corps. Pousser en arrière et accrocher le genou. En suspension par les genoux, s'établir en avant à la position du siège écarté transversal.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

En suspension par le genou (RE.00001.01)

En suspension par le genou, s'abaisser. La jambe libre, tendue, imprime l'élan, les bras restent tendus.

Abaissement en arrière et établissement en avant avec aide (RE.00001.03)

Exécuter la forme finale avec l'aide d'une personne. Le moniteur aide au sommet du dos et sur la cuisse de la jambe tendue (poussée).

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