

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Elan circulaire assis libre en arrière et sortie à la station (Napoléon)

Le Napoléon requiert un peu de courage, car le gymnaste lâche prise avec les mains et ne reste accroché à la barre fixe qu'avec l'arrière des genoux.

Du siège dorsal, lever les hanches et crocher la barre derrière les genoux. Lâcher la prise et lever les bras en tendant le corps en extension vers le haut (commencer la rotation en arr.). Bien «coincer» la barre derrière les genoux. Tendre les bras dans le prolongement du haut du corps et poursuivre la rotation devant et en haut. Tendre les jambes après avoir passé l'horizontale et se réceptionner sur les pieds.

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

Napoléon avec prise sur une barre et aide (RE.40405.03)

Corps à l'horizontale, genoux accrochés à la barre et prise sur une barre (d'une barre parallèle). Lâcher prise et laisser tourner le corps jusqu'à l'horizontale devant, au minimum. Tendre les jambes et saut à la station.

Aider: Soutenir la rotation sur le haut du corps, la main la plus proche de la barre sur le ventre et l'autre sur le dos.

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