Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Balancer en arrière et s'élever à la suspension mi-renversée

La suspension mi-renversée est un exercice de base important aux anneaux balançants.

L'élévation à la suspension mi-renversée s'effectue précisément au point mort. Tendre le corps en posture I. Fléchir les bras au point mort tout en enroulant le bassin. Amener les jambes en l'air en suspension mi-renversée. Regard dirigé vers les genoux.

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

Suspension mi-renversée à partir d'un caisson (SR.20206.02)

Debout sur un caisson sauter à la suspension mi-renversée et balancer en avant en suspension mi-renversée.

Balancer en arrière et s'élever à la suspension mi-renversée (SR.20206.00)

Forme finale.

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