

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: De la position mi-renversée dislocation en arrière à la fin du balancé en arrière

L'objectif principal de la dislocation est une élévation harmonieuse au cours de l'élan.

De la suspension mi-renversée jambes serrées, ouvrir en arrière en haut l'angle jambe-tronc tout en effectuant dynamiquement un cercle des bras, bras tendus de côté jusqu'à ce qu'ils viennent dans le prolongement du corps. Le mouvement se termine en suspension dans une posture I/C- avec extension maximale du corps. Garder la tête entre les bras tendus.

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

Balancé et dislocation en arrière (SR.20701.05)

D'un léger balancé en suspension mi-renversée, dislocation en arrière en se faisant aider (les aides peuvent être sur le tapis).

De la position mi-renversée dislocation en arrière (SR.20701.00)

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