Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Dislocation en avant à la fin du balancé en arrière

Lors de la disclocation, les pieds doivent être levés en arrière le plus longtemps possible pour parvenir à se mettre finalement en position mi-renversée.

D'un balancé en arrière dynamique (mouvement de courbette marqué), lever les pieds en arrière et laisser monter le corps dans les cordes. Garder le corps en posture C–. Tendre les bras de côté vers l'extérieur. Garder l'angle jambe-tronc ouvert aussi longtemps que possible. Se pencher en avant en commençant par le haut du corps à la position mi-renversée. Toujours garder les bras tendus.

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

Dislocation en avant avec aide (SR.20707.03)

Dislocation en avant avec deux aides. Installer un caisson de chaque côté du balancé pour les aides. Soutien de chaque côté aux épaules et sur les cuisses pour garantir une exécution symétrique du mouvement.

Variante: Dislocation en avant en se faisant aider par une personne. Installer un caisson d'un côté du balancé pour l'aide. Soutien aux épaules et sur les cuisses.

Dislocation en avant à la fin du balancé en arrière (SR.20707.00)

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