Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Rotations aux anneaux

Les rotations aux anneaux balançants sont effectuées au point mort et requièrent une bonne tension corporelle.

½ tour: Balancer jusqu'en posture C+ à la fin du balancé en avant. Au point mort (point d'inflexion), la gymnaste tend le corps en posture I tout en tournant les pieds à l'intérieur. Lors de la rotation, les pieds se lèvent devant. Ce mouvement est immédiatement suivi d'une demi-rotation longitudinale du corps tout entier. Garder les oreilles entre les bras. Le demi-tour se termine en I/léger C–, représentant ainsi la fin d'un balancé en arrière.

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

½ tour avec partenaire (SR.20101.02)

En suspension, la gymnaste se laisse tirer en avant par une aide pour s'allonger du C+ au I. Exécuter un demi-tour.

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