

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Tour d'appui arrière groupé/Balancer en avant et roulé en arrière groupé à la suspension mi-renversée

Le rouleau consiste à effectuer un roulé en avant à la fin de l'élan en avant jusqu'à la suspension mi-renversée.

Après un mouvement de courbette, effectuer à la fin du balancé en avant un roulé en arrière jusqu'à une nouvelle suspension mi-renversée. Le regard est dirigé vers les genoux, les bras sont légèrement pliés (coudes en bas). Le corps reste rond et compact. Tendre lentement les bras afin de contrôler le passage à la suspension mi-renversée.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

Tour d'appui en arrière avec saut intermédiaire (SR.20408.03)

Régler les anneaux à la hauteur des épaules. Courir en avant, sauter après le point de fixation et effectuer une rotation en arrière. Après la première rotation, sauter une fois et continuer à tourner dans la suspension mi-renversée.

Tour d'appui en arrière avec aide (SR.20408.06)

Le tour d'appui en arrière est exécuté avec un léger balancé en avant en se faisant aider (les anneaux ne sont pas encore réglés à la hauteur idéale pour la gymnaste pour que la monitrice puisse encore les prendre). L'aide soutient la rotation sur la partie postérieure de la cuisse et sur le haut du bras.

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