

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Roulé en arrière

Le mouvement de roulé en arrière peut être enchaîné en passant par l'appui renversé sur les épaules.

De l'appui renversé sur les épaules, rallonger le corps en haut et lâcher la prise à l'élan en avant à la suspension brachiale. Avant le retour à l'élan en avant, saisir de nouveau les barres avec les mains. Laisser les pieds continuer leur chemin et continuer d'élaner vers l'avant en haut en posture C+. Juste avant la position verticale (pieds au-dessus la tête) lâcher les prises et tendre le corps (posture I).

Effectuer l'élément (roulé) de manière fluide en passant par l'appui renversé sur les épaules. Les bras restent tendus latéralement jusqu'au nouvel élan en avant que les mains ne saisissent de nouveau les barres.

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

Roulé en arrière (BA.51006.03)

De l'appui renversé sur les épaules, rouler en arr. avec (et sans) aide. Aider: Soutenir le bassin, voire éventuellement les épaules, et amener le gymnaste à la position 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