

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Rouleau

Le rouleau consiste à effectuer un roulé en avant à la fin de l'élan en avant.

A la fin du balancé en avant en suspension mi-renversée, ouvrir le corps de manière dynamique avec les bras pliés ou tendus en haut/ devant (mouvement de bascule). Bloquer le corps en C+ et diriger le regard vers les pieds. Pencher le haut du corps en avant et effectuer un roulé en avant à la suspension mi-renversée. Le mouvement est dirigé par les pieds. Il s'ensuit un balancé en arrière en suspension mi-renversée. L'élément est plus difficile à exécuter en tendant les bras de côté.

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

Rouleau aux anneaux fixes avec aide (SR.20402.03)

Effectuer le rouleau aux anneaux fixes en se faisant aider. Les aides soutiennent la partie supérieure du dos et l'arrière des cuisses. L'aide est donnée durant la poussée active de la gymnaste (la main sur la cuisse passe à l'épaule tandis que l'autre main soutient maintenant l'arrière de la cuisse). Accompagner le mouvement jusqu'au bout.

Rouleau avec aide (SR.20402.05)

Forme finale en se faisant aider. Le caisson est à la hauteur du balancé en avant.

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