

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Elancé en arrière à l'appui renversé

L'appui renversé est un élément qui peut être directement ajouté au mouvement d'élan.

De l'élan en arrière à l'appui renversé en posture I en passant par un léger C-. Déplacer légèrement les épaules en avant pour élan en av. après l'appui renversé. Pour pouvoir exécuter cet élément, il faut pouvoir effectuer sans problème l'appui renversé au sol ou aux petites barres parallèles (proches du sol).

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

Elancé à l'appui renversé avec aide (BA.50302.02)

Elancer à l'appui renversé. L'aide est debout sur un caisson près des barres et soutient le gymnaste en le tenant aux épaules et aux cuisses. En appui renversé changer en prise opposée aux cuisses.

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