

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Elancer en avant et sauter dorsal à la station

Cette sortie est réalisée à la fin de l'élan en avant, le dos par-dessus la barre.

A la fin de l'élan en avant, passer en C+ par-dessus les barres. A la fin de l'élan en avant déplacer le poids du corps de côté pour amener le corps (dos par-dessus les barres) à la station transversale près des barres. Garder les bras tendus.

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

Passé dorsal avec aide (BA.50501.02)

Passé dorsal ou passé dorsal avec $\frac{1}{4}$ tour à la station avec aide du moniteur.

Aide: Prise d'appui sur l'arrière des cuisses et aux épaules pour permettre de pousser et faire passer le gymnaste par-dessus la barre.

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