

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Sortie faciale à la station

La sortie faciale à la station se déroule lors de l'élan en arrière avec un passage par-dessus la barre.

De l'élan en arrière, passer par-dessus les barres. Déplacement latéral du poids du corps pour permettre un saut à la station transversale. Garder les bras tendus. En cas d'aide, convenir du côté où s'effectue la sortie. L'aide se tient alors de l'autre côté.

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

Sortie faciale avec aide (BA.50701.03)

Sortie faciale des barres parallèles avec aide.

Aider: La main antérieure du partenaire pousse le gymnaste aux épaules tandis que la main postérieure est sur le bassin par-dessus les barres.

Variante: Augmenter la hauteur de l'élan et effectuer une sortie faciale par l'appui renversé à la station.

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