Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Petite bascule

La petite bascule est initiée par un élancé en suspension mi-renversée et elle exige une bonne tension corporelle et de la force.

A la fin de l'élancé en avant, fermer l'angle jambe-tronc, pousser les épaules en arrière et baisser à la position mi-renversée. Mouvement de pendule en avant et en arrière en suspension mi-renversée. A la fin du mouvement vers l'arrière, ouvrir le bassin de manière explosive et pousser les jambes en arrière en haut tout en appuyant les bras tendus sur les barres (comme pour un établissement en arrière). La petite bascule peut également s'apprendre à la barre fixe.

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

Bascule depuis l'élancé en suspension mi-renversée (BA.51207.03)

Depuis l'élancé en suspension mi-renversée, ouvrir le bassin de manière explosive et lever les jambes en arrière pour pouvoir effectuer une bascule à l'appui. L'entraîneur aide le gymnaste par un signal acoustique (impulsion pour le mouvement de bascule) et accompagne le mouvement au dos et sur le bassin.

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