Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: De la station faciale s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (avec élan)

L'établissement en avant est un élément classique pour débuter un exercice et se retrouver à l'appui facial.

De la position de départ (station faciale, prise dorsale), la jambe de poussée donne un élan en haut tandis que la jambe d'appui pousse au sol. Amener le bassin vers la barre et faire un tour autour de la barre en C+. Ce faisant, tendre les bras en fonction du mouvement. Enrouler le corps et le redresser à l'appui facial.

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

Etablissement en avant à partir d'un caisson (RE.40219.03)

De la station faciale, poser un pied sur un couvercle de caisson. Lever énergiquement la jambe d'élan en l'air et amener le bassin vers la barre. Enrouler le corps en passant par une posture C+ à l'appui faciale.

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