

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres parallèles: Bascule dorsale

La bascule dorsale est un élément effectué depuis la position mi-renversée, suivie en général d'un élané.

De la position mi-renversée (suspension mi-renversée brachiale), pousser les jambes devant soi en haut. Ouvrir le bassin de manière explosive. Le bassin reste au-dessus des barres. Extension du bassin (ouverture de l'angle jambe-tronc) dans la posture C+ (chandelle). Bloquer tout en exécutant un établissement bras tendus.

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

Bascule dorsale (BA.51202.04)

Elancer en avant – bascule dorsale à l'appui – élaner en arrière.

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