

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Élancés à la barre fixe haute

Les élancés à la barre fixe haute sont des éléments à maîtriser avant d'exécuter d'autres mouvements.

Élancé en avant: De la fin de l'élancé en arrière posture I/C-. Mouvement de courbette à l'élancé en avant. A la fin de l'élancé en avant le corps se trouve en posture C+.

Élancé en arrière: De la fin de l'élancé en avant en C+, mouvement de courbette à l'élancé en arrière. A la fin de l'élancé en arrière, tendre le corps d'un léger C+ à la posture I/léger C-.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

Photo des lanières (RE.00003.03)

Photo des lanières.

Élancé à la barre fixe haute à partir d'un caisson (RE.00003.04)

De la station jambes écartées sur deux caissons surélevés, sauter en posture C+ à la barre. Changer pour la suspension en pose C-. Après la verticale, mouvement de courbette rapide à la posture C+. Lever énergiquement les jambes (devant). Tendre le corps au point mort. Lors de l'apprentissage de l'élément, le gymnaste doit se concentrer sur l'élancé en avant.

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