

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Grand tour en arrière

Le grand tour en arrière requiert du courage et une bonne tension corporelle. Il est recommandé de l'effectuer avec des lanières et l'aide d'un tiers.

A la fin d'un élan en arrière, poussée énergique des épaules. Il s'ensuit une décélération. A environ 45°, adopter une posture C- (surextension). Après la verticale, mouvement de courbette à la posture C+ (lever les jambes devant soi). A l'appui renversé sur la barre, tendre le corps et continuer de tourner autour de la barre en passant par une posture I. Repositionner les mains.

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

Grand tour en arrière (RE.40223.01)

Avec les lanières, s'élaner avec l'aide du moniteur. L'amplitude de l'élan en arrière augmente continuellement jusqu'au grand tour.

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