

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre à la station

Un élément de sortie: après le passage par-dessous la barre, le gymnaste lâche prise et se réceptionne sur les pieds.

Amener les pieds à la barre (prise dorsale, position écartée ou carpée de l'appui fac., position groupée de l'appui dors.). Regard dirigé vers les genoux. Les bras tendus tirent énergiquement en arrière pendant que les pieds pressent contre la barre (jambes tendues). Déclencher le tour en arrière. Ouvrir activement l'angle jambe-tronc au 7/8 de l'élan circulaire. Pousser avec les pieds de la barre en passant par une posture C+ tout en lâchant la prise à la phase de vol en C-. Garder les bras levés jusqu'à la réception.

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

Elan par-dessous avec aide (RE.40310.05)

D'une position écartée, élan par-dessous écarté à la station. Poser les pieds sur la barre inférieure, les mains saisissent la barre supérieure. Tendre les jambes et lever le bassin en arrière (la deuxième main reste sur la barre supérieure pour la sécurité). Le mouvement de rotation se déclenche en lâchant la deuxième main. Elan par-dessous en se faisant aider au dos et sur les cuisses (derrière).

Feuillette carpée (RE.40310.07)

Variante feuillette écartée ou carpée. Condition préalable: Elan circulaire en fermeture carpée en arrière. Elan circulaire et saut en extension de la barre après 7/8 du tour à la station.

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 OFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO