

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Appui renversé

L'appui renversé – un élément central de la gymnastique aux agrès – exerce la tension du corps et l'équilibre.

S'établir à la posture I en passant par un léger C+. Mains posées au sol à la largeur des épaules, bras tendus. Les doigts sont dirigés vers l'avant. Lors de l'appui renversé, les poignets, les épaules et le bassin forment une ligne droite (posture I). Cela est plus facile lorsque la gymnaste pousse le corps en direction du plafond à partir des épaules. La tête reste toujours en prolongement de la colonne vertébrale. Le regard est dirigé vers les mains.

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

Roulé en avant de l'appui renversé (BO.10109.07)

Appui renversé et rouler à la station. Laisser basculer le corps en allongeant vers l'avant (des épaules aux pieds). Rouler en passant par la posture C+ jusqu'à la station. Attention: l'angle bras-tronc (ABT) reste ouvert.

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