

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Rondade

La rondade est un élément complexe de la gymnastique aux agrès. Elle requiert une bonne coordination et du dynamisme.

De la posture C+, effectuer un pas en avant avec demi-tour à l'appui renversé en C-. De l'appui renversé en C-, poussée active depuis les épaules et les poignets pour repousser en C+ (changement de posture de C+ à C-). La tête reste toujours entre les bras; le torse reste stable. Le changement de posture de C+ à C- peut mieux réussir si les jambes se ferment avant la verticale.

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

Rondade avec prise d'élan sur un tremplin (BO.10920.03)

Exercice pour le «pas de chute» Prise d'élan des deux jambes devant un tremplin avec réception en fente en avant. Durant la prise d'élan, les bras se lèvent de bas en haut près des oreilles. Plier la jambe de devant lors de la réception.

Rondade avec réception sur un tapis (BO.10920.12)

Rondade suivie d'une réception sur le dos (préparation d'un flic-flac) ou sur un tapis à la station (préparation d'un salto 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