

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Roulé en avant

Le roulé, en tant qu'élément de base, se caractérise par un dos rond.

Faire le dos rond de la tête au coccyx (métaphore: carapace de tortue). La tête reste entre les bras durant tout le mouvement (cacher les oreilles). Toujours entamer le roulé avec la partie supérieure du dos sans impliquer la tête. L'impulsion de la rotation est donnée par les talons.

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

Roulé en avant sur un plan incliné (BO.10601.03)

Roulé en avant sur un plan incliné.

Roulé en avant de la balance (BO.10601.06)

Variante de la forme finale: de la balance, roulé en avant en passant par la chandelle.

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