

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Streuli

Le Streuli consiste à passer directement du roulé en arrière à l'appui renversé.

Du roulé en arrière (C+), repousser le corps à l'appui renversé (I). Ce faisant, il est possible de commencer par plier les bras puis de les tendre ou de les garder tendus pour effectuer le mouvement. Le regard est d'abord tourné en direction des pieds puis, lors de l'appui renversé, légèrement vers les mains.

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

Streuli sur un caisson (BO.10618.05)

Placer deux caissons l'un à côté de l'autre en laissant un espace entre et les recouvrir d'un tapis. La gymnaste s'assied sur le tapis et roule en arrière à la position de la chandelle (C+). Dès que les mains sont placées sur la partie supérieure du caisson, elle se pousse activement vers le haut en s'aidant des bras. La partenaire est debout sur le caisson. Prise opposée sur les cuisses.

Streuli avec aide (BO.10618.07)

Effectuer un Streuli à partir de la station avec et sans aide.

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