Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Tour d'appui en arrière

Lors du tour d'appui en arrière, les hanches restent en permanence en contact avec la barre fixe.

De l'appui facial élancer en arrière à la posture I/légèrement C– en gardant les épaules par-dessus la barre. Ramener ensuite le bassin à la barre et fixer le corps dans une posture C+. Retomber avec le haut du corps (amener les épaules en arrière) et effectuer une rotation arrière autour de la barre en C+. Se redresser à l'appui fac. Garder les bras tendus tout au long du mouvement.

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

Tour d'appui en arrière avec aide (RE.40205.03)

Exécuter la forme finale avec l'aide d'un partenaire. Pour que l'exercice soit réussi, effectuer une prise d'élan en arr. énergique. Le moniteur se tient devant la barre et saisit le gymnaste lorsqu'il est sous la barre afin de pouvoir accompagner le mouvement tôt et soutenir la rotation aux épaules et aux cuisses.

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