mobilesport.ch

Gymnastique/Gymnastique aux agrès - Sol: Appui renversé sur la tête

Une position en triangle du front et des mains sur le sol, ainsi qu'une posture I correcte sont indispensables lors de l'appui renversé sur la tête.

Pour une répartition optimale du poids du corps, poser le front et les mains en triangle au sol. Corps en posture l.

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

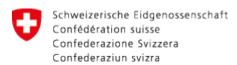
Roulé en avant de l'appui renversé sur la tête (B0.10103.02)

Les jambes serrées (tendues/ fléchies), amener les hanches au-dessus de la tête posée au sol. Seulement alors, tendre les jambes, respectivement ouvrir l'angle jambe-tronc (AJT).

Variante: Pour descendre de l'appui renversé sur la tête, allonger le corps vers l'avant par les talons, baisser la tête et rouler en passant par un C+, se relever.

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



Office fédéral du sport OFSPO