

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Roue

Durant la roue, le corps forme en permanence un «X». Une bonne force d'appui est essentielle.

Position de base: Le corps forme un «X» avec les bras et les jambes. Grand pas en avant puis poser la main d'appui loin du pied (en fonction de la taille de la gymnaste). Jambes écartées, rotation à la posture I en passant par un appui renversé latéral. Du début à la fin du mouvement, garder les bras levés de manière à revenir plus facilement à la station.

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

Roue sur deux caissons (BO.10916.02)

Sur un caisson en deux parties, effectuer un pas en avant, pivoter le corps et poser les mains sur l'élément le plus bas. Rotation en passant par l'appui renversé, poser les pieds par terre. Aide de la partenaire avec prise croisée sur les hanches.

Variante: Debout sur une partie supérieure de caisson ou un banc. Faire un pas en avant sur le sol avec la première jambe et poser les mains par terre.

Roue le long d'une ligne (mur) (BO.10916.07)

Roue le long d'une ligne.

Variantes:

- Roue sur un banc, si possible même sur la partie étroite.
- Roue le long de la paroi.

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