

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: Passé dorsal en ciseau au siège transversal

**Le passé dorsal en ciseau depuis la station est souvent considéré comme l'entrée la plus simple aux barres asymétriques scolaires.**

Debout entre les deux barres (station transversale latérale), regard dirigé vers le milieu des barres. Prise à la barre haute (bh) et à la barre basse (bb). Prendre l'élan avec la jambe (côté bb). Il s'ensuit un engagement énergique de la jambe d'élan et de saut suivie d'un ciseau lors du passage à cheval sur la bb jusqu'à la position finale en siège transversal sur la bb. Garder le haut du corps droit en siège transversal. La jambe arrière est tendue, la partie inférieure de la jambe de devant est parallèle.

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

## Passé dorsal avec rotation longitudinale (SSB.60521.03)

Passé dorsal avec rotation longitudinale. Après le passage à cheval sur la bb, la jambe de saut reste tendue en l'air. Il s'ensuit une rotation longitudinale du corps tout entier loin des barres (rotation autour de la jambe posée sur la bb). La jambe tendue en l'air dessine un cercle horizontal de 360°. Les mains saisissent l'une après l'autre la bh par-dessous et changement de prise de la première main pour venir soutenir la rotation. Le mouvement se termine en siège transversal.

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