

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Roulé en arrière

Pendant toute l'exécution du roulé en arrière, les mains se trouvent près des oreilles.

De la station, rouler en arrière et poser les pieds aussi vite et aussi près que possible derrière les mains sur le sol. Pendant tout le mouvement, le haut du corps reste arrondi comme une carapace de tortue du haut du dos jusqu'au coccyx. Rouler sur la partie supérieure du dos et des épaules mais pas sur la tête.

La distance entre les genoux et le bout du nez est toujours égale à la longueur d'un avantbras (métaphore: de la longueur d'un spaghetti). Lorsque les bras sont fléchis, garder les mains près des oreilles; lorsque les bras sont tendus, les tourner à l'intérieur (doigts face à face).

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

Roulé en arrière sur un tremplin (B0.10612.03)

De la position assise (ou de la station) rouler en arrière sur un tremplin. Plier les bras et poser les pieds directement derrière les mains. Le corps se déroule jusqu'à la station, bras en haut.

Roulé en arrière avec les jambes tendues (B0.10612.06)

De la station, roulé en arrière avec les bras fléchis.

Variantes:

- Avec les bras tendus.
- Avec les jambes tendues.
- Avec les bras et les jambes tendus.

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