

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Flic-flac (renversement en arrière)

Le flic-flac fascine: pour parvenir à l'exécuter, il faut réaliser les exercices préparatoires de manière correcte.

Position de départ: Station C+, bras tendus devant en haut, jambes légèrement fléchies et bassin basculé en arrière. La gymnaste se laisse tomber en arrière puis effectue une poussée avec les jambes vers l'arrière. Simultanément les bras s'élancent en arrière jusqu'au sol (C-). Le corps se trouve en appui renversé en C-.

Il s'ensuit une poussée active des épaules et un mouvement de courbette durant une deuxième phase de vol. La tête reste toujours entre les bras et dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras restent en haut. Un flic-flac est «plat», rapide et donne de la vitesse.

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

Flic-flac par-dessus un Swissball (BO.10914.04)

Retourner l'élément supérieur/le couvercle du caisson et y poser un Swissball. S'asseoir en C+ sur le Swissball. Baisser le haut du corps en arrière par-dessus le Swissball en C- et poser les mains au sol. A la station en C+ en passant par un appui renversé.

Flic-flac à partir d'un mini-trampoline (BO.10914.06)

A partir d'un mini-trampoline avec le côté le plus bas contre le gros tapis, de la position C+ renversement en arr. à l'appui renversé en C- sur le tapis. Poussée active des épaules et des poignets pour générer une phase de vol et réception en C+. L'aide est debout à cheval sur le minitrampoline et le tapis et soutient le mouvement 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