

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Rondade

La rondade présente un degré de complexité plus élevé que le renversement en avant, car elle exige une rotation avant la phase d'appui.

Appel: Appel avec le centre de gravité du corps qui reste à la même hauteur et sortie en posture C+..

1^{re} phase de vol: Avant la phase d'appui, ½ tour du corps sur l'axe transversal et longitudinal à l'appui renversé en C-.

Phase d'action: Mouvement de courbette lors du repoussé du caisson.

Réception: Regard dirigé vers le caisson.

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

Rondade par-dessus un caisson posé en long (SP.30607.03)

La forme finale peut intervenir par-dessus le caisson posé en long ou perpendiculairement. Si le caisson est posé en long, la gymnaste doit poser ses mains loin devant sur le caisson. L'attaque du caisson se fait à plat, condition sine qua non pour que la hauteur de la deuxième phase de vol soit suffisante.

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