

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Sol: Renversement en avant

Par le biais d'une impulsion sur les mains et d'un mouvement dynamique, le gymnaste effectue un renversement en avant.

Du pas de chute, passer par un C+ à l'appui renversé. Poussée des épaules et des poignets et impulsion des talons vers le haut en C-. Réception à la station en passant par un C-. Les bras restent toujours levés, le regard est dirigé vers les mains.

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

Renversement en avant à partir d'un caisson (BO.10902.05)

S'élaner sur les caissons (disposés en «T») avec ou sans aide à l'appui renversé. Poussée à partir des épaules et regard tourné vers les mains. Tenir la position. Les aides accompagnent la gymnaste jusqu'à la station sur le tapis. Prise de support sous les épaules et les cuisses.

Renversement avant avec aide à partir d'un plan surélevé (BO.10902.11)

Renversement avant avec ou sans aide à partir d'un plan surélevé ou sur la piste de tapis au sol.

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