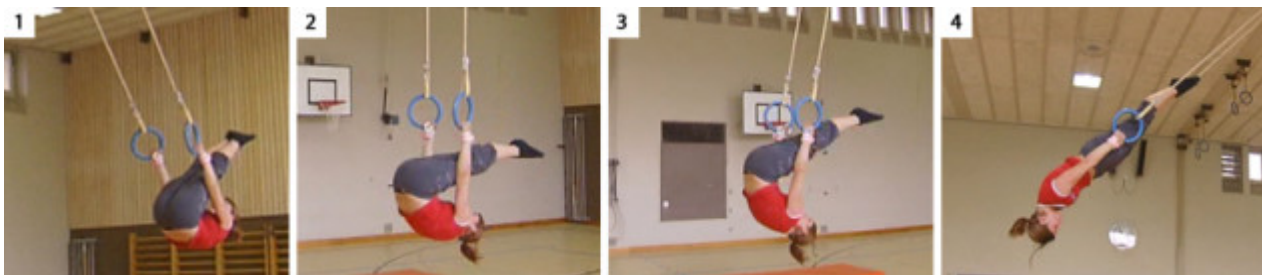


## Anneaux: Balancer en suspension mi-renversée

Au cours de cet exercice, le gymnaste apprend à s'établir en alternance en suspension mi-renversée carpée et tendue. Il découvre également un autre moyen d'augmenter l'amplitude du balancer.

Se balancer en suspension mi-renversée carpée (1). Peu avant le passage au point le plus bas du balancer (2), débiter l'extension des hanches jusqu'à la suspension mi-renversée tendue (3 et 4). Jambes et hanches entre les cordes (débutants: regarder les pieds).

Au point mort, redescendre en suspension mi-renversée carpée. Répéter le mouvement lors des balancers avant et arrière. Une exécution correcte se traduit par une augmentation de l'amplitude du balancer.



Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO