

## Pour les enfants – Gymnastique aux agrès: Leçon 8 «Initiation à l'appui renversé»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent l'appui renversé sur les mains. Une certaine mobilité des épaules et une bonne force d'appui sont nécessaires.



[J+S-Kids – Gymnastique aux agrès: Leçon 8 «Initiation à l'appui renversé» \(pdf\)](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO