

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: Du siège facial latéral, accrocher les pieds à la barre haute, s'abaisser en arrière en passant par l'appui renversé (à la station)

La maîtrise de l'appui renversé est une condition indispensable à l'exécution de cet élément qui demande du courage.

De l'appui dorsal à la barre basse (bb), accrocher les pieds à la barre haute (bh). Pencher le haut du corps en arrière jusqu'à ce que les mains touchent le sol (bras dans le prolongement du corps). Lâcher les pieds, effectuer éventuellement une légère poussée, à la station en passant par l'appui renversé (poser les jambes l'une après l'autre au sol).

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

Appui renversé en arrière avec aide (SSB.00001.02)

Effectuer l'élément avec l'aide d'une partenaire qui soutient aux épaules et sur la partie inférieure du dos lorsque la gymnaste se baisse. Si nécessaire, intervention de l'aide sur l'arrière des cuisses après la poussée de la jambe.

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