

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barres asymétriques scolaires: De l'appui facial à la barre haute, s'abaisser à la suspension pour prendre de l'élan au tour d'appui en arrière groupé sur la barre basse

Outre à la barre fixe, le tour d'appui en arrière peut aussi être exécuté aux barres asymétriques scolaires.

De l'appui facial à la barre haute (bh), s'abaisser à la suspension. Effectuer un élan, bras tendus, colonne vertébrale ouverte et genoux fléchis jusqu'à ce que les hanches touchent la barre basse (bb) en position groupée. Déclencher le tour d'appui en arr. en fléchi rapidement le bassin (coincer la barre) et en changeant la prise à la bb. Rester en C+. Le mouvement s'interrompt par l'extension du corps à la position finale en appui fac. sur la bb (posture I).

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

Tour d'appui en arrière avec aide (SSB.60711.03)

De la prise d'élan, tour d'appui en arrière en se faisant aider par une partenaire. Aide à la rotation aux hanches et aux jambes dès que les hanches touchent la bb.

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