

BARRES PARALLELES : DU ROULE A L'APPUI RENVERSE SUR LES EPAULES.

1/ de la position assise jambes écartées sur les barres, prises près des cuisses (devant), poser les épaules près des prises et regarder le sol en mettant les pieds sur les barres (avec aide) ;

2/ même position de départ mais pousser avec les pieds sur les barres pour rouler sur le tapis posé sur l'installation, jambes écartées (avec aide) ;

3/ idem 2 mais sans l'aide ;

4/ idem 2 mais avec aide et sans le tapis posé sur l'installation ;

5/ idem 2 sans l'aide et sans tapis posé sur l'installation ;

6/ de la position assise jambes écartées sur les barres, prises près des cuisses (devant), poser les épaules près des mains, placer les hanches au-dessus des épaules et élever lentement les jambes en les resserrant, rentrer la tête et rouler en avant sur le tapis (avec aide)

AIDE : une main aux cuisses, l'autre appuie contre les hanches. On ne lâche son camarade que lorsqu'il est bien en équilibre. ATTENTION ! Lors du roulé, la main qui soutient aux hanches se met sous la barre.