

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Anneaux balançants: Dislocation en avant à la fin du balancé en avant

**Lors de la dislocation, le haut du corps est penché en avant en commençant par la tête jusqu'à la position mi-renversée.**

Avant d'atteindre le point mort lors de l'élan en avant, changer rapidement de C+ à C-. Pencher le haut du corps en avant en commençant par la tête. Ne pas laisser les jambes se lever devant soi; pendant le mouvement de dislocation, les pieds «dessinent» un demi-cercle en arrière en l'air. L'angle jambe tronc reste ouvert le plus longtemps possible. Fermer l'angle jambe-tronc au point mort (suspension mi-renversée) pour balancer en arrière à la suspension mi-renversée.

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

## Dislocation en avant à partir d'un plan incliné (SR.20708.02)

Régler les anneaux à la hauteur des épaules. Le gymnaste marche en avant sur un plan incliné. Juste avant le point mort, il tend les bras de côté et exerce une poussée des pieds. Il rentre la tête et le haut du corps en avant et balance en arrière en suspension mi-renversée.

---

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