

Roulade arrière appui renversé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Rouler en arrière à partir de la position debout. A la fin de la roulade, renverser le corps jusqu'à l'appui sur les mains (extension de tout le corps). Les bras peuvent d'abord être pliés puis tendus ou rester tendus pendant tout le mouvement.

Depuis l'équilibre sur les mains, poser les jambes au sol pour revenir à la position debout.

Pour pouvoir réaliser cet enchaînement, il est nécessaire d'effectuer des roulades en avant et en arrière, de disposer d'une force d'appui correspondante dans les bras et de maîtriser le mouvement de poussée de bascule.