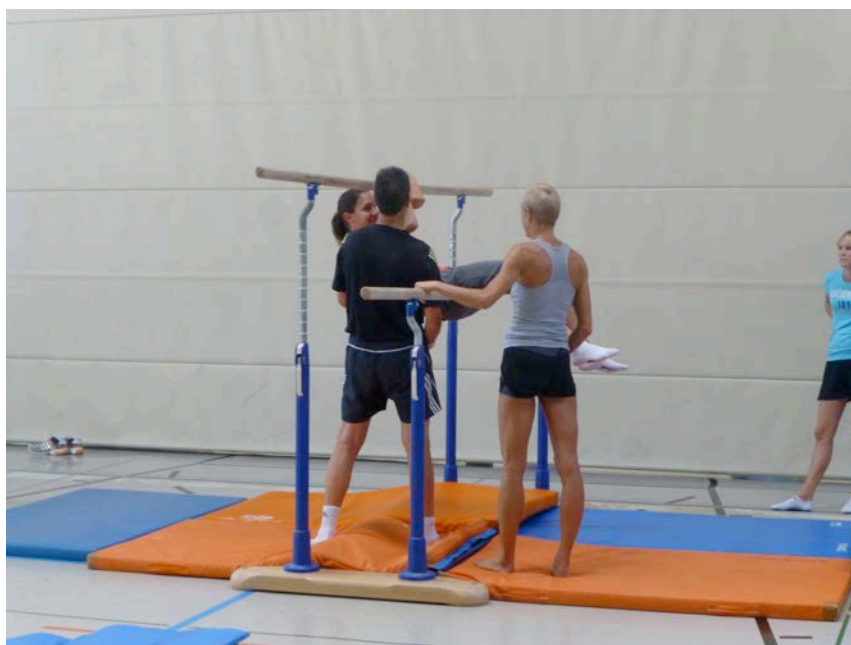


# 10<sup>e</sup> Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

Mercredi 4 et 5 septembre 2013

## Gymnastique

Formateur : J.-M. Gilléron



Introduction à la gymnastique aux agrès ((Numéro))

## Avec barres parallèles couchées

### Auteur

Gilliéron Jean-Marc : expert agès / artistique et kids Maître d'éducation physique UNI-EPF  
Lausanne

### Conditions

Durée ≥ 60 minutes

Niveau  simple  moyen  difficile

Âge 5 ans

Taille des gp Max : 16 enfants

Env. du cours Salle de gymnastique

Aspects de sécurité La manipulation des engins (coucher les barres parallèles) doit se faire par un adulte

### Objectifs/But d'apprentissage

Développer l'esprit de créativité des enfants

Développer l'agilité et le sens de l'équilibre

Familiariser l'enfant aux premières formes d'appui

Développer l'entr'aide

### Indications

Les barres parallèles sont couchées et représentent une « maison ». La leçon consiste en une sorte d'histoire mimée dont le thème est la maison. Le moniteur exploitera donc ce thème en fonction de ses idées mais avec le souci de répondre aux objectifs d'apprentissage. Les enfants trouveront également eux-mêmes des solutions que le moniteur exploitera de manière positive. On placera au maximum 4 enfants par « maison ».

### Contenu

#### MISE EN TRAIN en musique, cadences marche ou/et course

**Objectifs:** Familiariser l'enfant au rythme musical

Être capable de frapper le rythme dans les mains

Développer l'oreille musicale: discerner la fin de chaque phrase mélodique

Préparer fonctionnellement le corps

A B C D E

	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	A	B	C	D	E
0	Ecouter la musique et taper le rythme dans les mains	Les enfants sont disposés en ordre libre		0	0	0	0	3
	Se déplacer librement au rythme de la musique	Les enfants sont disposés en ordre libre		2	1	2	0	2
	Idem, mais au signal, marcher ou courir sur place, selon la musique	Les enfants sont disposés en ordre libre		2	1	2	0	2
	Idem, mais taper dans les mains lorsque l'on est sur	Les enfants sont disposés en ordre libre		3	1	2	0	3

	place											
à	Expliquer le système de la phrase musicale identique à la phrase grammaticale (les points en fin de phrase)	Les enfants sont disposés en ordre libre						0	0	0	0	0
	Ecouter la musique et lever la main chaque qu'il y a un „point“	Les enfants sont disposés en ordre libre						0	0	0	0	2
	Effectuer en alternance une phrase sur place et une phrase en avançant	Les enfants sont disposés en ordre libre						2	1	2	0	2
	Idem, mais pendant que les filles restent sur place, les garçons avancent et inversement	Les enfants sont disposés en ordre libre						2	1	2	0	2
5'	Les enfants cherchent des solutions en exploitant la phrase musicale											
	<b>Sans musique</b>											
5'	Renf. du dos: assis en tailleur, inspirer en tendant les bras au-dessus de la tête, expirer en baissant les bras: 5 à 10x; puis stretch.: rester en tailleur et arrondir le dos: 15"	4 enfants par barres //, assis à l'intérieur de la « maison »	Barres // couchées					0	3	1	2	0
	Renf. abdos sous forme de jeu: pos, assise: prendre un sautoir avec les pieds et le jeter à l'int. ou à l'ext. de la « maison » :20"; puis stretch.: se coucher sur le dos et s'étirer	2 enf, à l'int. et 2 enf. à l'ext. de la « maison » :après 20", compter le nbre de sautoirs à l'int. et à l'ext. Ceux qui en ont le plus ont gagné	Barres // couchées 2 sautoirs par enfant					1	3	2	0	2
à	Assouplissement des poignets: dessiner des lettres ou/et des chiffres avec le sautoir; id. avec l'autre main (veiller à mobiliser particulièrement le poignet)	Les 4 enf. sont à l'extérieur de la « maison »	Barres // couchées 1 sautoir par enfant					0	0	0	4	2
15'	Renf. des bras (force d'appui): se déplacer en appui couché dorsal (à 4 pattes dos vers le sol); puis stretch.: étirer les triceps (coude fléchi au-dessus de la tête, main sur la colonne dorsale, tirer le coude en arr. avec l'autre main	Les 4 enf. à l'ext. de la « maison » , qui fait le plus de tours de la « maison » en 20" ?  Les 4 enf. sont assis en tailleur	Barres // couchées					3	4	3	0	1

### PARTIE PRINCIPALE

Objectifs: Développer l'esprit de créativité  
Développer l'agilité et le sens de l'équilibre  
Développer l'entr'aide

A B C D E

Durée	Theme/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	A	B	C	D	E
15'	Entrer et sortir de la « maison » : imaginer plusieurs possibilités	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	2	2	1	3
	Qui peut faire le tour de la « maison » sans poser les pieds au sol ?	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	3	2	0	2
	Entrer et sortir par les grands côtés de la « maison » : placer les mains sur la barre sup. et sauter par-dessus en posant ou non le pied sur la barre. Idem du côté du socle	4 enf. par barres // par 2, un enf, saute et le 2 <sup>e</sup> l'aide en étant assis à cheval et en le tenant aux biceps	Barres // couchées	1	3	3	1	2
	Marcher en équilibre sur la barre inférieure, retour en passant entre les 2 montants	4 enf. par barres //	Barres // couchées	0	1	1	1	3
à	Faire le tour du «toit de la maison» : marcher en équilibre sur la barre, le montant et le socle supérieures	4 enf. par barres // par 2, un enf. fait l'exercice, le 2 <sup>e</sup> l'aide en lui tenant le bras si nécessaire	Barres // couchées	0	2	1	1	4
	«Fabriquer le toit de la maison » : maintenir la position avec les 2 mains sur la barre supérieure et les 2 pieds sur le socle supérieur (appui couché facial ou avec une flexion dans les hanches; attention de ne pas cambrer le dos) Idem en se déplaçant longitudinalement; retour en passant entre les 2 montants et en rampant sous les camarades qui font le «toit»	4 enf. par barres //	Barres // couchées	1	4	3	1	2
45'	... + vos idées et celles		Barres //					

provenant des enfants		couchées					
Le moniteur redresse lui-même les barres // puis chaque groupe les range							

**PARTIE FINALE avec petites balles**

**Objectifs: Améliorer la vitesse de réaction et d'exécution**

**Amener l'enfant à respecter les consignes, particulièrement celle interdisant tout lancer après le coup de sifflet final**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Accentuation					
				A	B	C	D	E	
45'	La bataille des balles:	Former 2 groupes répartis dans chaque moitié de la salle et donner une petite balle par enfant: Au signal, les enfant lancent le plus de balles possible dans le camp adverse; au coup de sifflet stopper les lancés et l'équipe qui a le plus de balles a gagné. Attention: ne pas dépasser la ligne médiane Faire 2 à 3 manches de 3' à 5'	Une petite balle par enfant						
				3	2	2	1	4	
60'	Retour au calme: les enfants sont couchés sur le dos, balle en main, lorsqu'ils sont immobiles, sur le signal du moniteur, ils regagnent la vestiaire	Les enfants sont répartis en ordre libre dans la salle	Une petite balle par enfant						
				0	0	0	0	0	

**Explication**

**Physique**

- A endurance - syst. cardio
- B Renforcement musculaire
- C Fortification des os
- D souplesse
- E coordination

**entraîne**

- 0 non-existante
- 1 faible
- 2 moyenne
- 3 marquée
- 4 très marquée

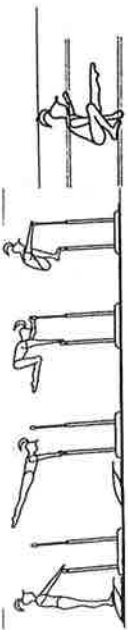
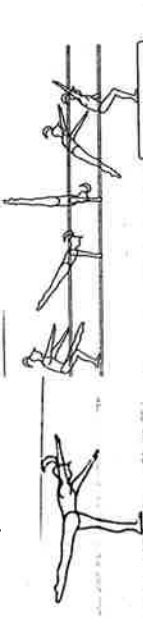
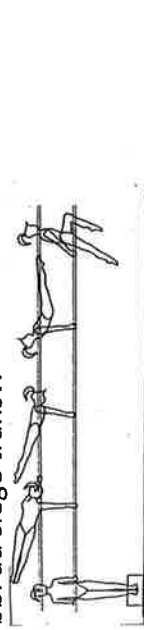
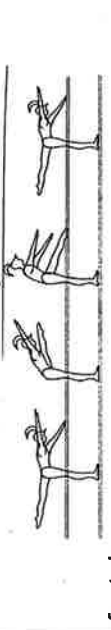

Sauvegarde: Enregistrer le document au format word la désignation suivante:

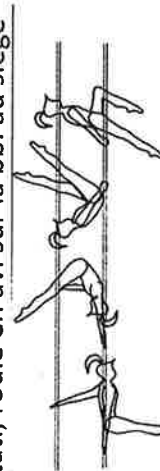
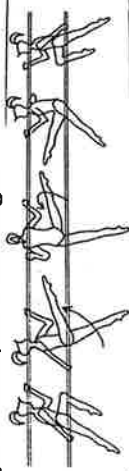
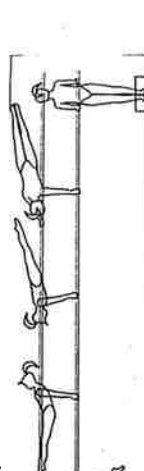
"Disciplinesportive n°14420204 ilrde31e, ou 101"

Remarque au plus tard jusqu'à fin août par courriel à [sylvie.arquillier@lepe.com](mailto:sylvie.arquillier@lepe.com)



### 2.5. Barres asymétriques scolaires

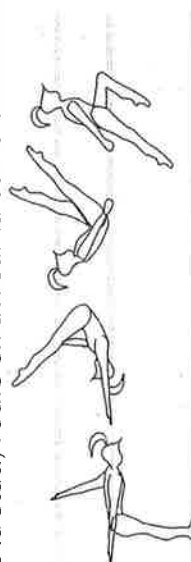

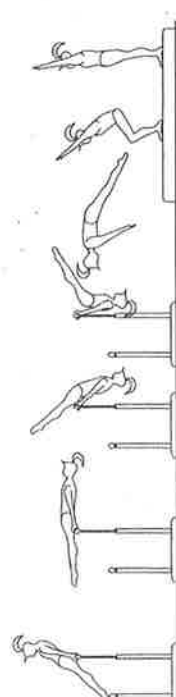
	Dessin	Valeur	Fautes	Déductions
1	<p>De la stat. fac. transv. sauter avec appui fac. en prise mixte à la stat. accroupie sur la bb. ; position groupée une j. td. en avant</p>  <p>Balance faciale ; De la stat. élancer en arr. et sortie fac. élevée par-dessus la bb.</p> 	<p><b>3 p.</b></p> <p><b>3 p.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les prises se déplacent l'une après l'autre</li> <li>- Lors du saut les pieds se posent l'un après l'autre</li> <li>- La position groupée une j. n'est pas tenue 2 sec.</li> <li>- Le corps est cassé à la balance</li> <li>- Le bras d'appui est fléchi</li> <li>- Le corps ne passe pas par l'appui renversé</li> </ul>	<p>0.5 p.                      1 p.                      0.5 p.</p> <p>0.25 à 0.5 p.                      1.5 p.                      0.5 à 2 p.</p>
2	<p>De la stat. lat. sur un tremplin, passé costal par-dessus la bb. au siège transv.</p>  <p>Balance faciale; Cercle de jambe en av. à la bal.</p>  <p>faciale</p> <p>S'abaisser à l'appui sur la bb. ; De l'appui, s'abaisser en av. à l'appui renversé et roulé à la stat.</p> 	<p><b>2,5 p.</b></p> <p><b>1 p.</b></p> <p><b>2,5 p.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes sont fléchies lors de l'entrée</li> <li>- Les jambes sont en-dessous de l'horizontale</li> <li>- Les bras sont fléchis</li> <li>- Le corps est cassé à la balance</li> <li>- Manque d'amplitude dans le mouvement de jambe</li> <li>- L'établissement ne se fait pas de manière harmonieuse</li> <li>- Le corps ne passe pas par l'appui renversé</li> <li>- L'étudiant doit prendre plusieurs fois son élan pour passer</li> </ul>	<p>0.5 à 2 pts                      0.5 pt                      1 à 2 pts</p> <p>0.25 à 0.5 p.                      0.25 à 0.5 p.                      0.5 à 1 p.</p> <p>1 p.                      1 p.</p>

<p>3</p> <p>De la stat., roulé en av. sur la bb. au siège</p>  <p>transv.</p> <p>Du siège transv., ½ t. au siège</p>  <p>transv.</p> <p>Du siège transv., élané en av, élaner en arr. à la station fac. lat.</p> 	<p><b>2,5 p.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes sont fléchies lors de la rotation en avant.</li> <li>- Manque d'harmonie dans le mouvement</li> <li>- Mauvaise tenue du corps au siège transversal</li> </ul>	<p>0.5 p.</p> <p>0.5 à 1 p. 0.5 p.</p>	
<p><b>1 p.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes sont pliées lors du ½ t.</li> <li>- Le mouvement n'est pas harmonieux</li> </ul>	<p>0.5 à 1 p. 0.5 à 1 p.</p>	<p><b>2,5 p.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors du repoussé les hanches ne sont pas à la hauteur des coudes</li> <li>- Le corps est cassé</li> <li>- L'étudiant n'est pas en appui avant de sauter à la stat. (min. 45°)</li> </ul>	<p>1 à 2 p. 0.5 à 1 p. 1.5 à 2.5 p.</p>

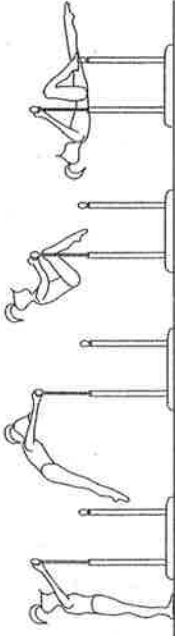
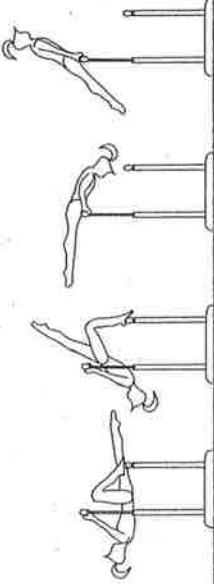
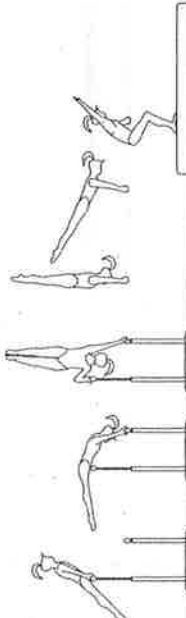
## 2.5. Barres asymétriques



### Dames uniquement

	Dessin	Valeur	Fautes
1	<p>De la stat., roulé en av. sur la barre basse au siège transv.</p> 	1 p.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jambes sont fléchies lors de la rotation en avant.</li> <li>- Manque d'harmonie dans le mouvement</li> <li>- Mauvaise tenue du corps au siège transversal</li> </ul>
2	<p>Balance faciale; cercle de jambe en av. à la bal. faciale</p> 	1 p.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le corps est cassé à la balance</li> <li>- Manque d'amplitude dans le mouvement de jambe</li> </ul>
3	<p>De l'appui dors. à la barre haute, s'abaisser en arr. à la stat. avec ou sans prises dorsales</p> 	1 p.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La gymnaste tire la tête en arrière</li> <li>- Le corps n'est pas en posture C+</li> <li>- La gymnaste arrive sur les genoux</li> </ul> <p><b>!</b> Une jambe peut être crochée sous la barre basse pour freiner la descente</p>
4	<p>Saut à la susp. une j. groupée appuyée à la barre basse</p>	1 p.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le mouvement est saccadé</li> </ul>


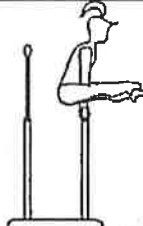
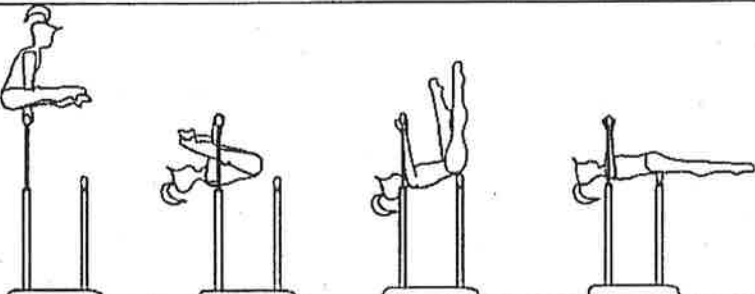
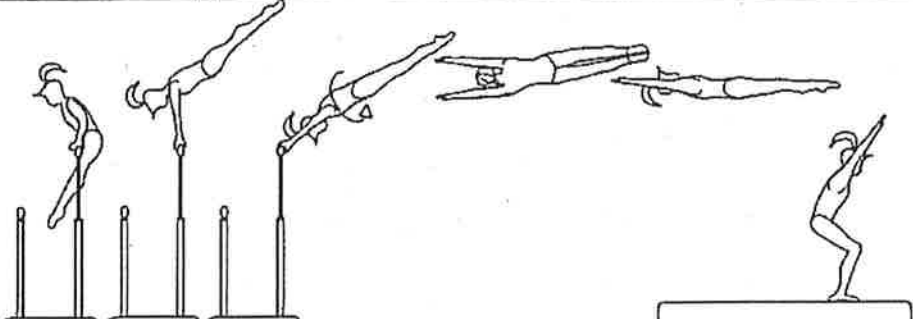


			<p>- Les hanches tombent</p>
5	<p>De la susp. horiz. avec un pied sur la barre basse: établ. en av. en tournant en arr: à l'appui</p> 	<p><b>1 p.</b></p>	<p>- L'établissement ne se termine pas à l'appui          - La posture C+ n'est pas visible durant l'établissement</p>
6	<p>De l'appui à la barre haute sortie fac. élevée par-dessus la barre basse à la stat.</p> 	<p><b>1 p.</b></p>	<p>- La sortie ne passe pas par l'appui renversé          - Le mouvement se fait en plusieurs fois</p>

## 6 Schulstufenbarren Barres asymétriques scolaires

6.01 Stützarten Les appuis	1
6.02 Sitzarten Les sièges	2
6.03 Standarten - Hangarten Les appuis renversés et les stations - les suspensions	4
6.04 Waagen Les balances	7
6.05 Stütze – Flanken – Kehren – Wenden - Hocken – Bücken Les appuis/les passés: costaux – dorsaux – faciaux – groupés – carpés	9
6.06 Rollen Les roulés	16
6.07 Felgen – Aufschwünge – Umschwünge – Unterschwünge Les tours d'appui – établissements – streulis – les élans par dessous	18
6.08 Kippen – Stemmen Les bascules – les établissements	23
6.09 Teile ohne Zuordnung Éléments non classés	24

**6.01 Stützarten**  
 Les appuis

60101	<b>Grätschwinkel- oder Winkelstütz am hohen Holm --</b> Appui j. écartées horiz.- ou équerre sur la barre haute --
6	
60102	<b>Grätschwinkel- oder Winkelstütz am niederen Holm --</b> Appui j. écartées horiz.- ou équerre sur la barre basse --
5	
60103	<b>Grätschwinkelstütz am hohen Holm -- Felgabschwung rw. zum Liegehang am niederen Holm</b> Appui j. écartées horiz. sur la barre haute --, et s'abaisser en arr. à la susp. couchée dors. lat.
7	
60104	<b>Stütz am niederen oder hohen Holm, Rückschw. zum Nsprg. mit 1/2 Dr.</b> Elan en arr. à l'appui: sauter fac. avec 1/2 tour à la stat.
4	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

**6.02 Sitzarten**

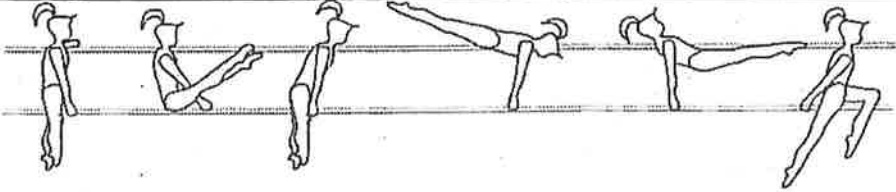
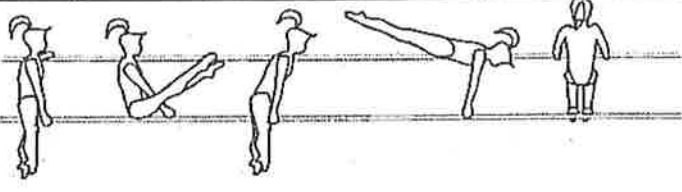
Les sièges

60201	<b>Fechtkehre zum Aussenquersitz</b> Passé dors. en ciseau au siège transv. devant une main
B	
60202	<b>Schwebesitz gestreckt</b> Siège avec les j. horiz.
B	
60203	<b>Querspagat am niederen Holm --</b> Grand écart transv. sur la barre basse --
B	
60204	<b>Seitspagat am niederen Holm --</b> Grand écart lat. sur la barre basse --
6	
60205	<b>Reitsitz</b> Siège à cheval
B	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gerätturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60206	<b>Aus Reitsitz: schwingen zum Aussenquersitz</b> Du siège à cheval avec bal. en arr. et av. au siège dors. lat.
B	
60207	<b>Aus Reitsitz: schwingen zum Innenhockstand am niederen Holm</b> Du siège à cheval, bal. arr. à la stat. lat. groupée sur la barre basse
B	

**6.03 Standarten - Hangarten**

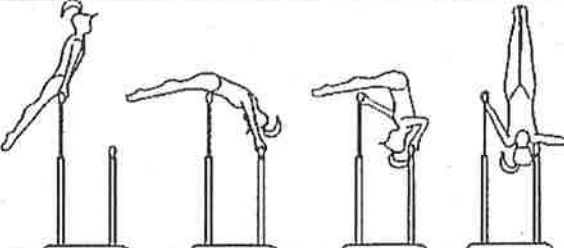
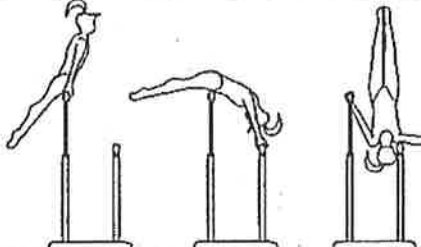
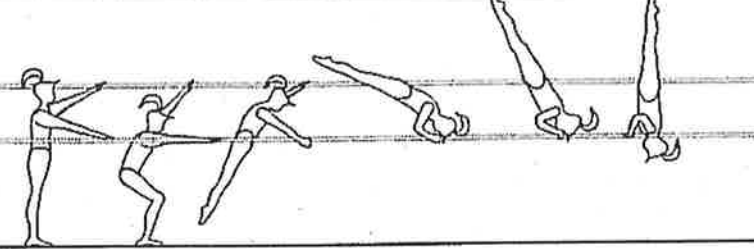
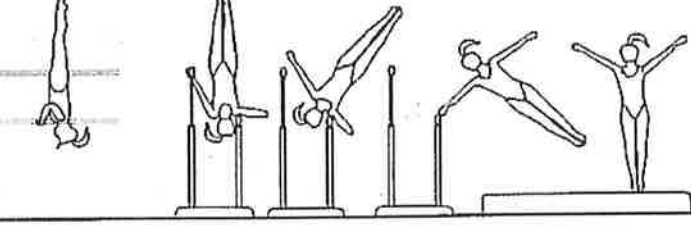
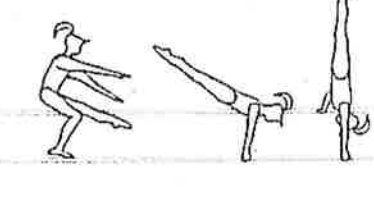
Les appuis renversés et les stations - les suspensions

60301	<p><b>Aus Innenseitsitz: einhängen der Füße am hohen Holm und senken rw.</b>                  Du siège fac. lat. suspendre les pieds à la barre haute, s'abaisser en arr.</p>
4	
60302	<p><b>Hstand vor niederem Holm, einhängen der Füße am hohen Holm und heben zum Innenseitsitz</b>                  Appui renversé devant la barre basse, suspendre les pieds à la barre haute, se lever au siège fac. lat.</p>
5	
60303	<p><b>Hockstand (auch beidbeinig)</b>                  Position groupée une j. tendue (aussi sur les deux pieds)</p>
B	
60304	<p><b>Hocksturzhang</b>                  Susp. mi-renv. groupé</p>
B	
60305	<p><b>Stütz am hohen Holm, Schulterstand übers Päckli --</b>                  De l'appui fac. sur la barre haute à l'appui renv. sur une épaule avec j. groupées --</p>
B	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

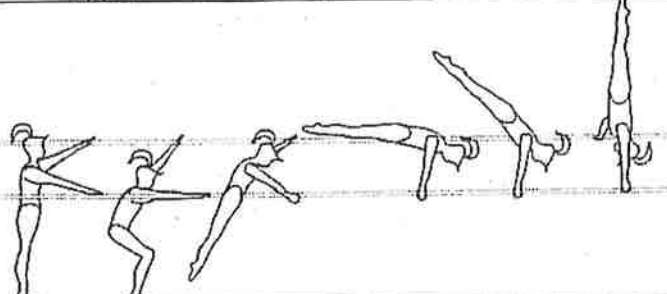
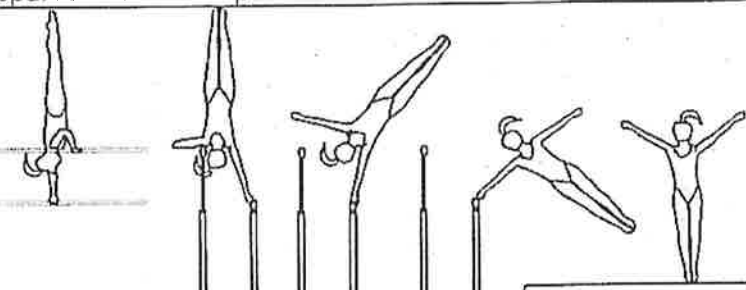
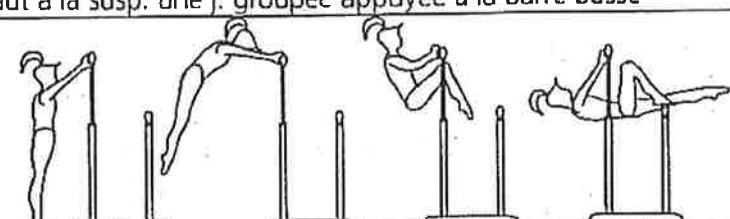
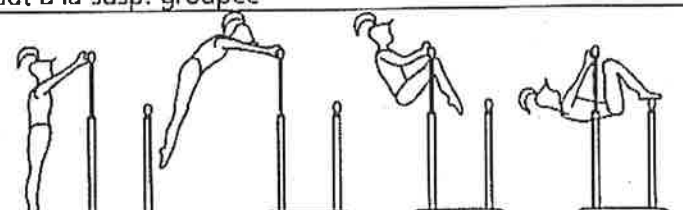
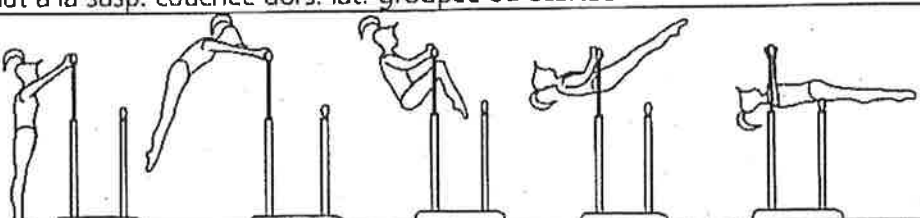
Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60306	<b>Stütz am hohen Holm, Schulterstand mit Nachziehen der Beine --</b> De l'appui fac. sur la barre haute à l'appui renv. sur une épaule avec j. td. --
5	
60307	<b>Stütz am hohen Holm, Schulterstand direkt am niederen Holm --</b> De l'appui fac. sur la barre haute direct à l'appui renv. sur une épaule sur la barre basse --
6	
60308	<b>Sprung in Schulterstand am niederen Holm --</b> Saut à l'appui renv. sur une épaule à la barre basse --
6	
60309	<b>Schulterstand am niederen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand</b> Appui renv. sur une épaule sur la barre basse, roue lat./renv. lat. à la stat.
5	
60310	<b>Schulterstand am hohen Holm --</b> Appui renv. sur une épaule à la barre haute --
7	

**Turnsprache/Terminologie**

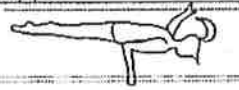
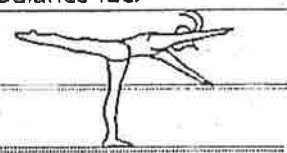
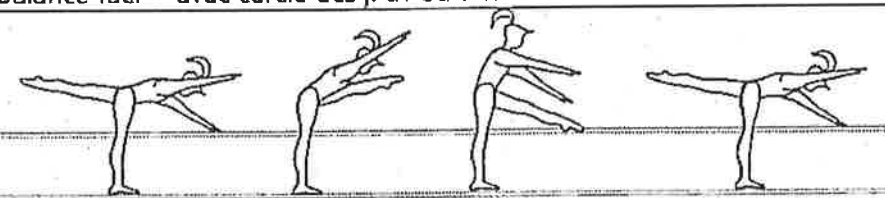
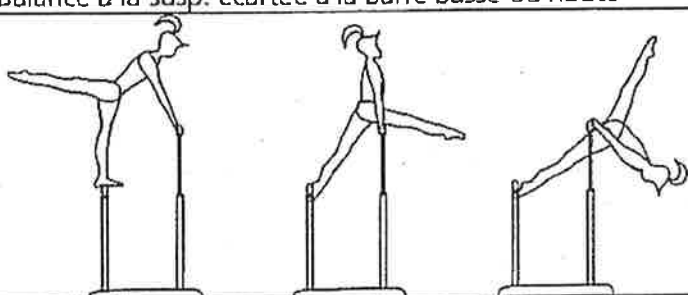
Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60311	<p><b>Sprung in Schulterstand am hohen Holm --</b>                  Saut à l'appui rev. sur une épaule à la barre haute --</p>
7	 <p>The diagram illustrates the sequence of a handstand on a high bar starting from a jump. It shows a gymnast in a starting position, jumping towards the bar, landing on the bar with one shoulder, and then performing a handstand.</p>
60312	<p><b>Schulterstand am hohen Holm, Rad sw. oder Überschlag sw. zum Stand</b>                  Appui rev. sur une épaule sur la barre haute, roue lat./renv. lat. à la stat.</p>
6	 <p>The diagram illustrates a handstand on a high bar with a wheel or flip to a stand. It shows a gymnast in a starting position, performing a wheel or flip over the bar, and then landing in a stand.</p>
60313	<p><b>Sprung zum Einbeinkauerhang</b>                  Saut à la susp. une j. groupée appuyée à la barre basse</p>
B	 <p>The diagram illustrates a jump to a one-legged hanging on a low bar. It shows a gymnast in a starting position, jumping towards the bar, and landing on the bar with one leg.</p>
60314	<p><b>Sprung zum Kauerhang</b>                  Saut à la susp. groupée</p>
B	 <p>The diagram illustrates a jump to a hanging on a low bar. It shows a gymnast in a starting position, jumping towards the bar, and landing on the bar.</p>
60315	<p><b>Überhocken oder übergrätschen zum Liegehang</b>                  Saut à la susp. couchée dors. lat. groupée ou écartée</p>
B	 <p>The diagram illustrates a jump to a lying hanging on a low bar. It shows a gymnast in a starting position, jumping towards the bar, and landing on the bar in a lying position.</p>



**6.04 Waagen**  
 Les balances

60401	<b>Ellbogenwaage --</b> Appui fac. sur un coude --
5	
60402	<b>Standwaage vl. --</b> Balance fac. --
4	
60403	<b>Standwaage vl. -- mit Beinkreisen vw. oder rw.</b> Balance fac. -- avec cercle des j. av ou arr.
4	
60404	<b>Hangstandwaage am niederen oder hohen Holm</b> Balance à la susp. écartée à la barre basse ou haute
3	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

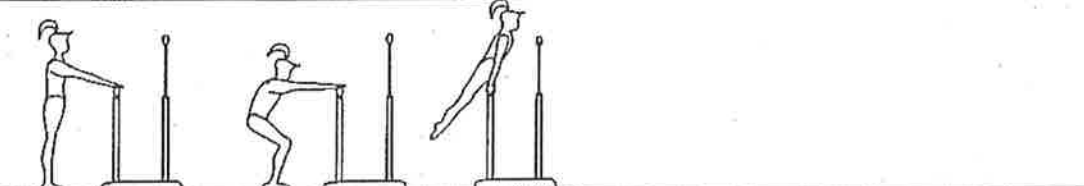
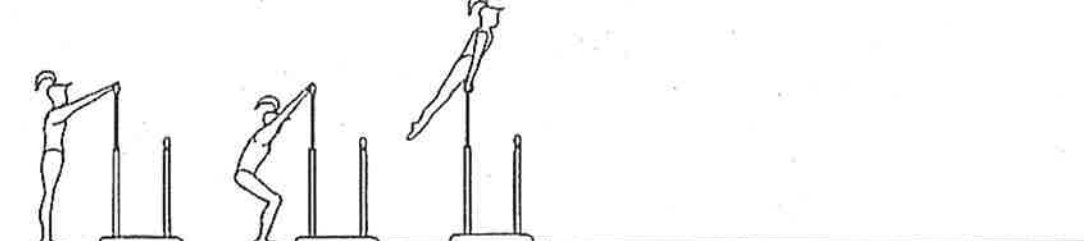

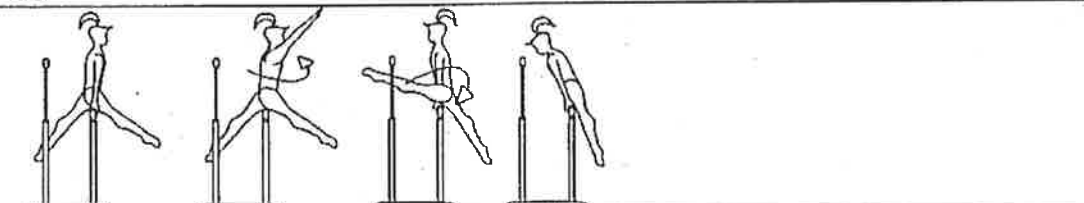
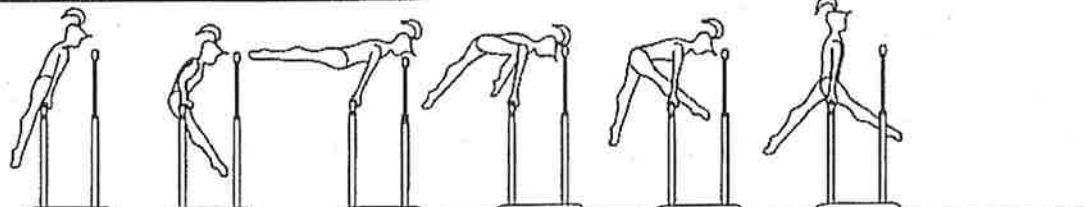
60405	<b>Hangstandwaage bis Spagat --</b> Balance à la susp. jusqu'au grand écart --
6	
60406	<b>Liegewaage mit aufstützen am niederen Holm --</b> Balance fac. horiz. à l'appui sur la barre basse --
4	
60407	<b>Freie Liegewaage am niederen Holm --</b> Balance fac. sur la barre basse --
5	
60408	<b>Freie Liegewaage am hohen Holm --</b> Balance fac. sur la barre haute --
6	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse  
Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

**6.05 Stützen – Flanken – Kehren – Wenden – Hocken – Bücken**

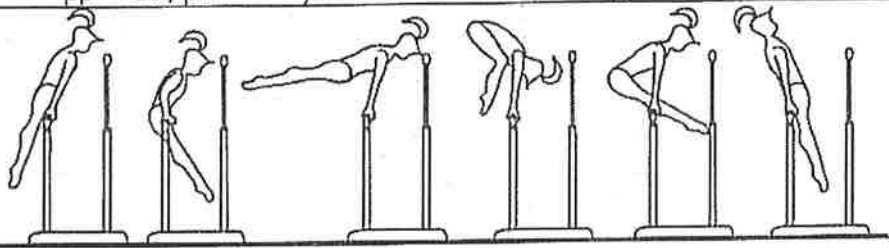
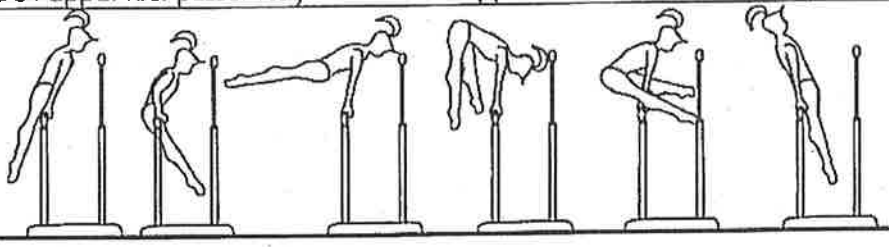
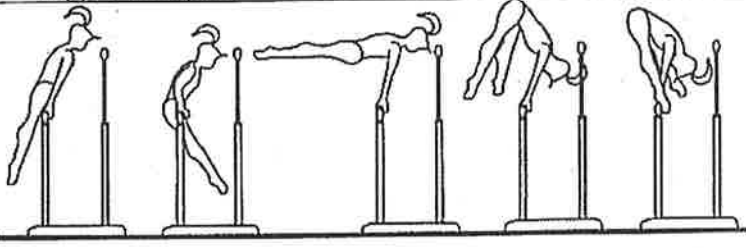
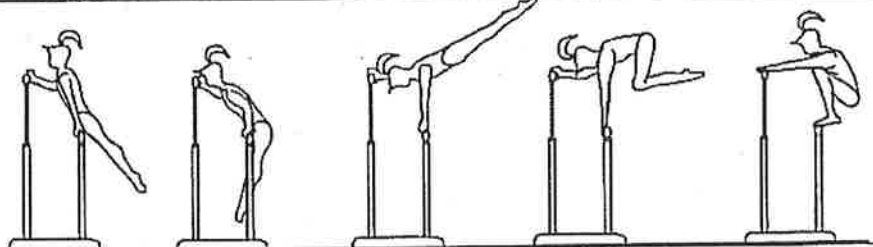
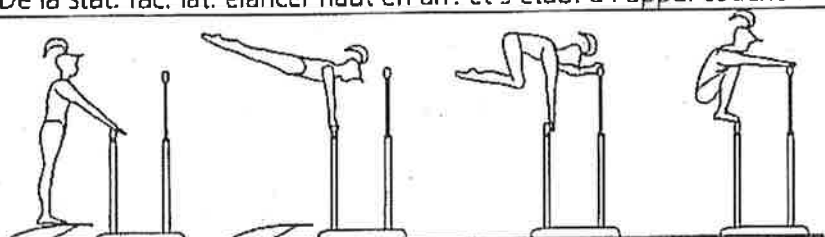
Les appuis/les passés: costaux – dorsaux – faciaux – groupés – carpés

60501	<b>Sprung zum Stütz am niederen Holm</b> Saut à l'appui fac. à la barre basse
B	
60502	<b>Sprung zum Stütz am hohen Holm</b> Saut à l'appui fac. à la barre haute
G	
60503	<b>Einspreizen eines Beines zum Spreizstutz</b> De l'appui fac. passé une j. lat. et s'établir à l'appui écarté
B	
60504	<b>Spreizstutz 1/2 Dr. zum Stütz</b> De l'appui dors. écarté, 1/2 tour et passage de la j. par-dessus la barre basse à l'appui fac.
B	
60505	<b>Stütz vl., durchhocken zum Spreizstutz</b> De l'appui fac., passer une j. entre les b. au siège écart transv.
G	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60506	<b>Stütz vl., durchhocken zum Stütz rl.</b> De l'appui fac., passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.
6	
60507	<b>Stütz vl., übergrätschen zum Stütz rl.</b> De l'appui fac. passer les j. écartées à l'appui dors.
6	
60508	<b>Stütz vl., aufgrätschen zum Stand</b> De l'appui fac., prise d'élan et venir en fermeture carquée écartée sur la barre
5	
60509	<b>Stütz vl., aufhocken am niederen Holm</b> De l'appui fac. élaner haut en arr. et s'étab. à l'appui couché fac. sur la barre basse
4	
60510	<b>Aussenseitstand vl., aufhocken am niederen Holm</b> De la stat. fac. lat. élaner haut en arr. et s'étab. à l'appui couché fac. sur la barre basse
4	

# Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60511	<b>Aussenseitstand vl., eingräschen am niederen Holm</b> Stat. fac. lat.: élaner haut en arr. et écarter au siège dors.
5	

60512	<b>Aussenseitstand vl., Flanke über niederen Holm</b> Stat. fac. lat.: élaner haut en arr. et passer costal au siège dors.
5	

60513	<b>Flanke über niederen Holm und Vorschwg. zum Aussenquersitz</b> Passer costal par-dessus la barre basse au siège transv.
6	

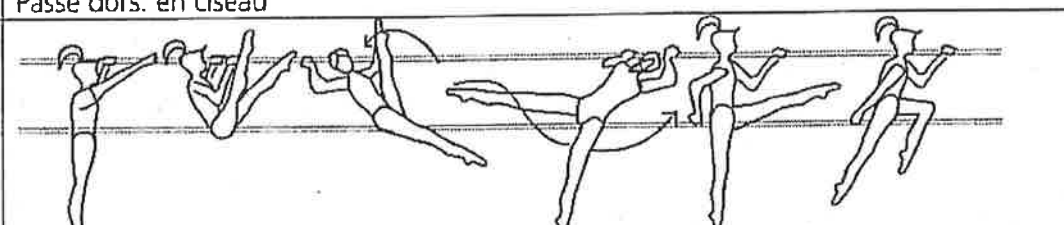
60514	<b>Hocke über hohen Holm mit oder ohne aufstützen</b> Sortir j. groupées par-dessus la barre haute avec ou sans appui
6	

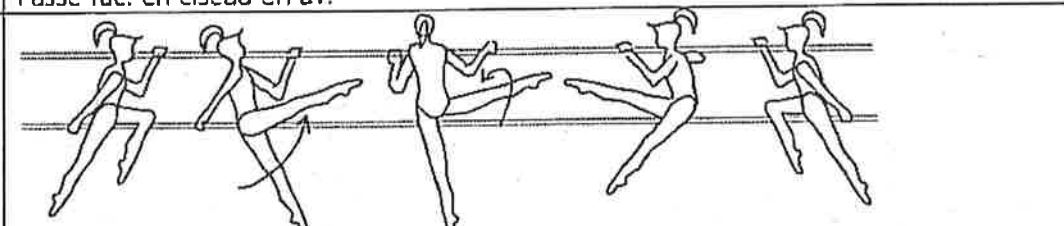
**Turnsprache/Terminologie**

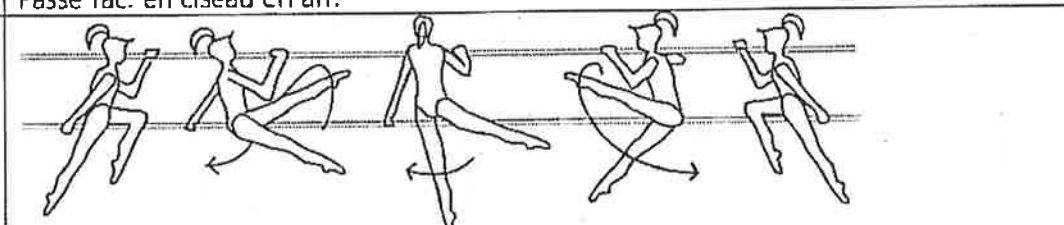
Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60515	<b>Grätschsprung über hohen Holm mit oder ohne aufstützen</b> Sortir j. écartées par-dessus la barre haute avec ou sans appui
6	

60516	<b>Aussenfechtkehre</b> Passé dors. en ciseau
5	

60517	<b>Schraubenspreize vw.</b> Passé fac. en ciseau en av.
4	

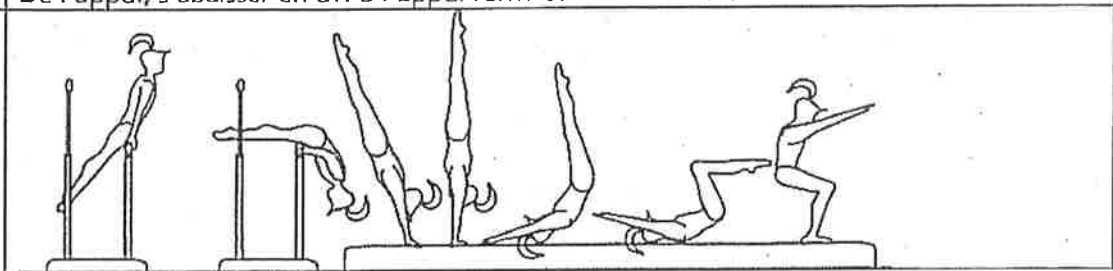
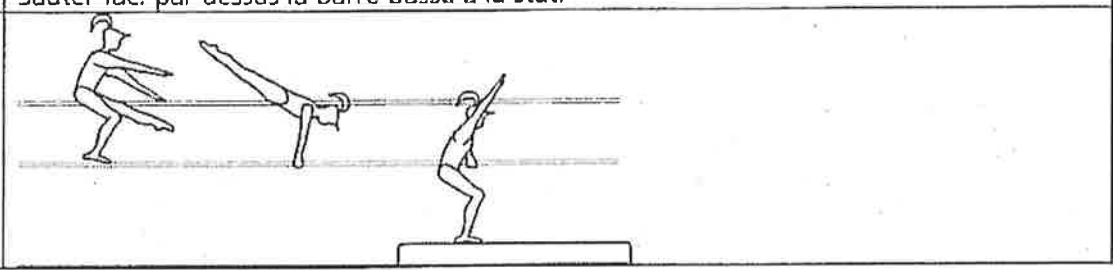
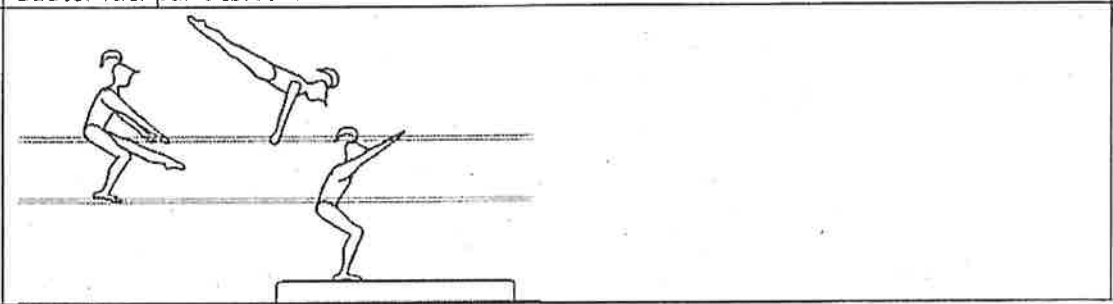
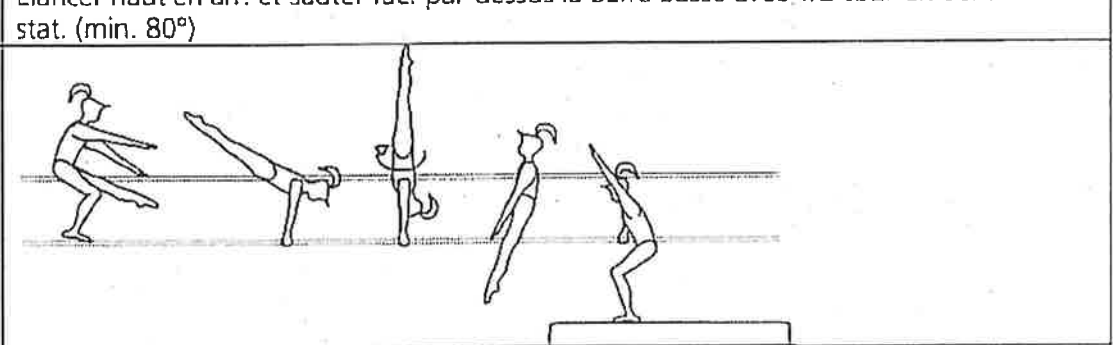
60518	<b>Schraubenspreize rw.</b> Passé fac. en ciseau en arr.
4	

60519	<b>Aus Stütz vl.: Rolle vw. zum Stand hinter dem niederen Holm</b> De l'appui: roulé en av. sur la barre basse à la stat. lat.
3	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

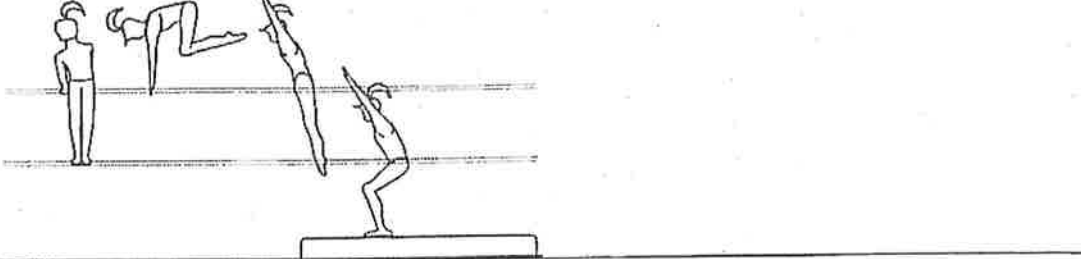

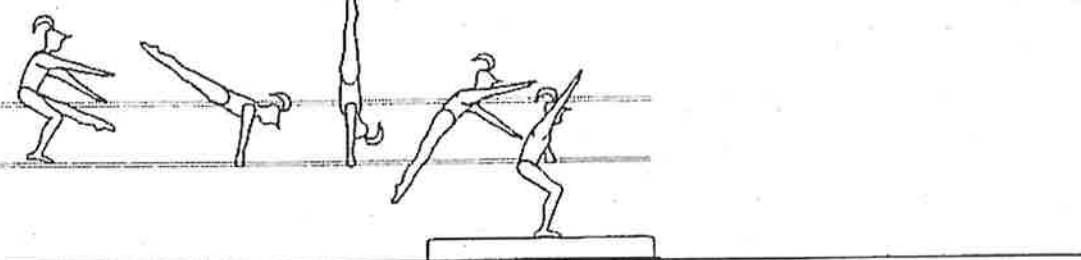
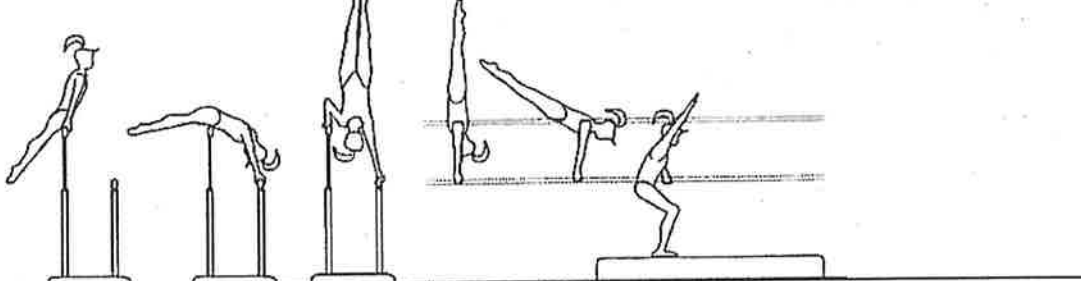
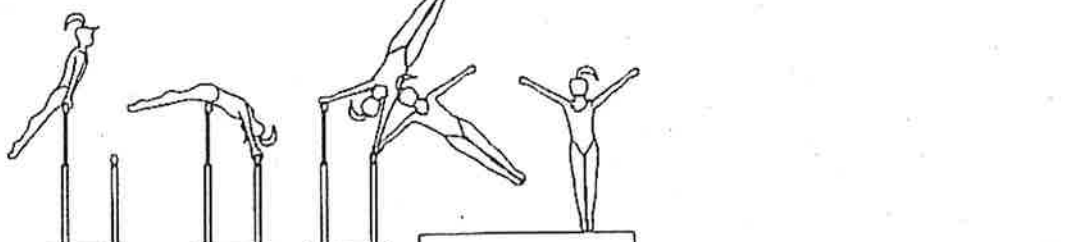
Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60520	<b>Aus Stütz vl.: senken zum Hstand, Rolle vw.</b> De l'appui, s'abaisser en av. à l'appui renv. et roulé à la stat.
4	
60521	<b>Stand auf niederem Holm, hochschwingen zur Wende</b> Sauter fac. par-dessus la barre basse à la stat.
4	
60522	<b>Wende über hohen Holm</b> Sauter fac. par-dessus la barre haute à la stat.
5	
60523	<b>Hochwende mit 1/2 Dr. über niederen Holm (mind. 80°)</b> Elancer haut en arr. et sauter fac. par-dessus la barre basse avec 1/2 tour en deh. à la stat. (min. 80°)
6	

**Tunsprache/Terminologie**

Ableitung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gerätturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60524	<b>Hockwende über hohen Holm</b> Sauter fac. groupé par-dessus la barre haute à la stat.
4	 <p>The diagram illustrates the sequence of a tucked front salto over a high bar. It starts with a standing figure, followed by a take-off, a tucked front salto over the bar, and ends with a static hold on the bar.</p>
60525	<b>Hochwende über hohen Holm zum Stütz</b> Elancer haut en arr. et sauter par-dessus la barre haute à l'appui
5	 <p>The diagram illustrates the sequence of a back salto over a high bar to a support. It starts with a standing figure, followed by a take-off, a back salto over the bar, and ends with a support on the bar.</p>
60526	<b>Hochwende über niederen Holm (mind. 80°)</b> Elancer haut en arr. et sauter fac. par-dessus la barre basse à la stat. (min. 80°)
5	 <p>The diagram illustrates the sequence of a back salto over a low bar to a static hold. It starts with a standing figure, followed by a take-off, a back salto over the bar, and ends with a static hold on the bar.</p>
60527	<b>Aus Stütz am hohen Holm Hochwende über niederen Holm</b> De l'appui à la barre haute sortie fac. par-dessus la barre basse élevée à la stat.
6	 <p>The diagram illustrates the sequence of a back salto from a support on a high bar to a static hold on a low bar. It starts with a support on a high bar, followed by a back salto over the high bar and under a low bar, and ends with a static hold on the low bar.</p>
60528	<b>Rad sw. oder Überschlag sw.</b> Roue lat./renv. lat. à la stat.
6	 <p>The diagram illustrates the sequence of a side wheel or side flip over a low bar to a static hold. It starts with a standing figure, followed by a take-off, a side wheel or side flip over the bar, and ends with a static hold on the bar.</p>



**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gerätturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60529	<b>Rückspreizen aus Stand am niederen Holm zum Nsprg</b> De la stat. fac. sur la barre basse élaner une j. en arr. pour sortir à la stat.
B	

60530	<b>Felgabschwung rl. rw. mit oder ohne Ristgriff</b> De l'appui dors. à la barre haute, s'abaisser en arr. à la stat. avec ou sans prises dorsales
F	

## Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

### 6.06 Rollen

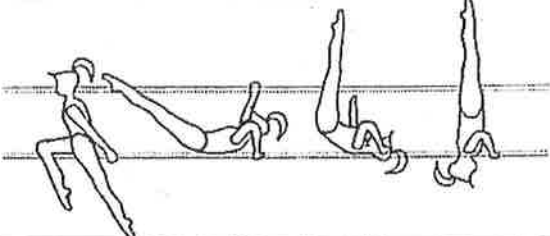
Les roulés

60601	<b>Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Aussenquersitz</b> De la stat., roulé en av. sur la barre basse
5	
60602	<b>Rolle vw. über niederen Holm zum Aussenquersitz</b> De l'appui à la barre haute: roulé en av. sur la barre basse
5	
60603	<b>Schulterstand --, Rolle vw. zum Aussenquersitz</b> De l'appui renv. sur une épaule --, roulé en av. sur la barre basse
6	
60604	<b>Rolle rw. am niederen Holm</b> Roulé en arr. sur la barre basse
6	
60605	<b>Rolle rw. mit gestr. Beinen zum Stütz am hohen Holm</b> Roulé en arr. j. td. à l'appui à la barre haute
6	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60606	<b>Rolle rw. zum Schulterstand --</b> Du siège dors. lat: roulé en arr. sur la barre basse à l'appui renv. sur une épaule --
6	

### 6.07 Felgen – Aufschwünge – Umschwünge – Unterschwünge

Les tours d'appui – établissements – streulis – les élans par-dessous

60701	<b>Felgaufschwung mit abstossen eines Beines</b> S'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui couché fac. crochet du jarret
4	
60702	<b>Felgaufschwung mit abfedern</b> S'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui couché fac. avec élan
5	
60703	<b>Felgaufschwung am hohen Holm</b> Montée fac. en arr. à l'appui
5	
60704	<b>Aus Innenseitsitz am niederen Holm Felgaufschwung mit abstossen zum Stütz am hohen Holm</b> Du siège fac. lat. sur la barre basse monter (avec élan) fac. en arr. à l'appui à la barre haute
5	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60705	<b>Aus Innenseitsitz am niederen Holm: Felgaufzug direkt zum Stütz am hohen Holm</b> Du siège fac. lat. sur la barre basse monter fac. en arr. à l'appui à la barre haute
6	

60706	<b>Felgabschwung vw. zum Liegehang mit aufstellen eines Beines</b> De l'appui à la barre haute tourner en av. et s'étab. à la susp. horiz.
4	

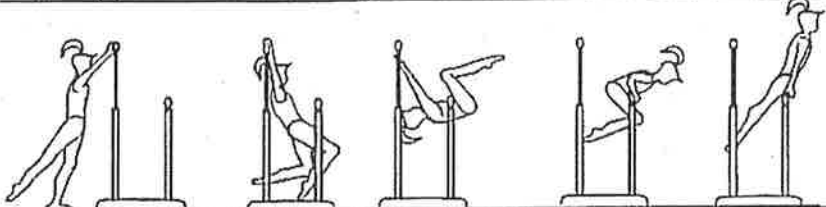
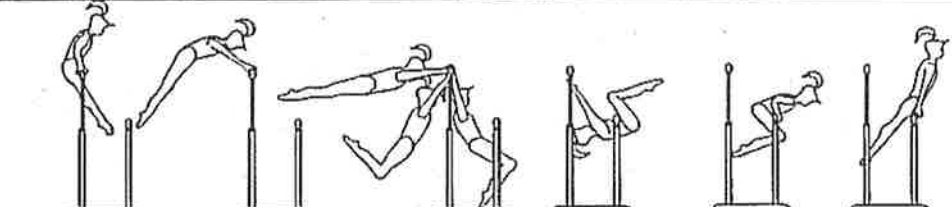
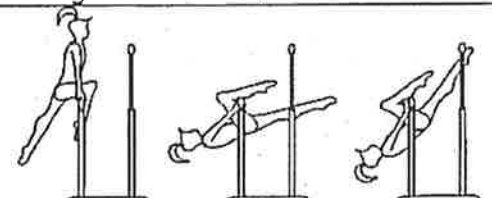
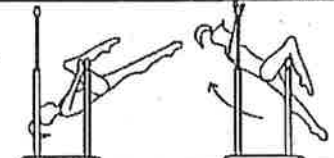
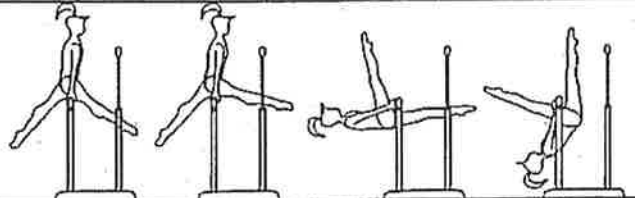
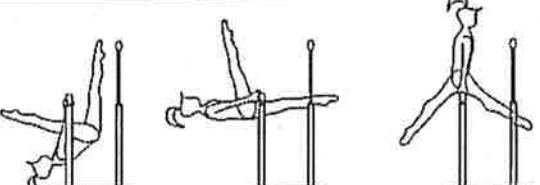
60707	<b>Felgabschwung vw. mit abfedern zum Felgaufschwung</b> De l'appui à la barre haute tourner en av. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui fac. à la barre haute
5	

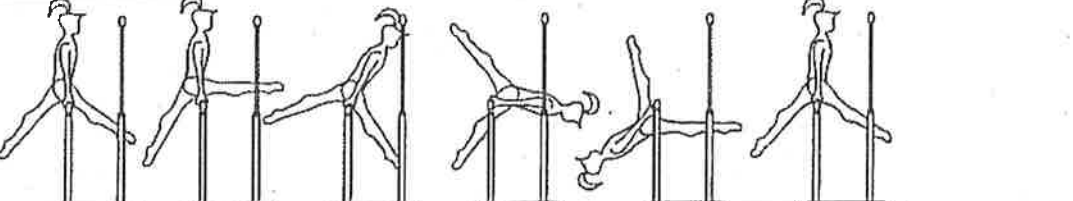
60708	<b>Felge rw. geh. oder gestr.</b> Tour d'appui en arr. groupé ou td.
4	

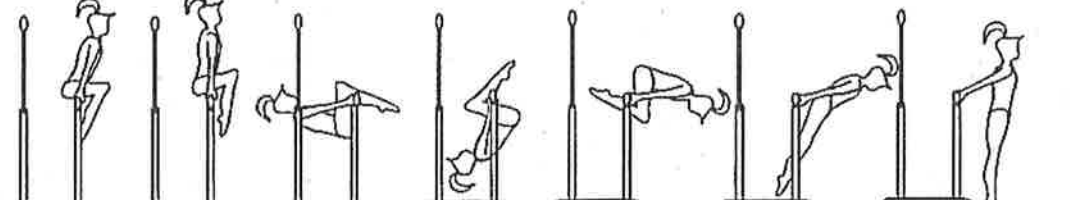
**Turnsprache/Terminologie**

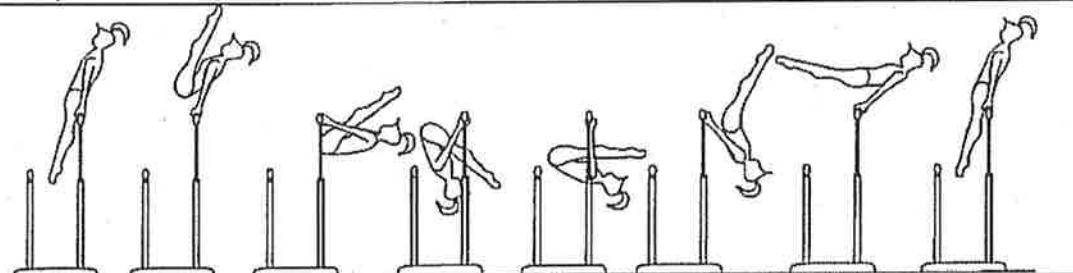
Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

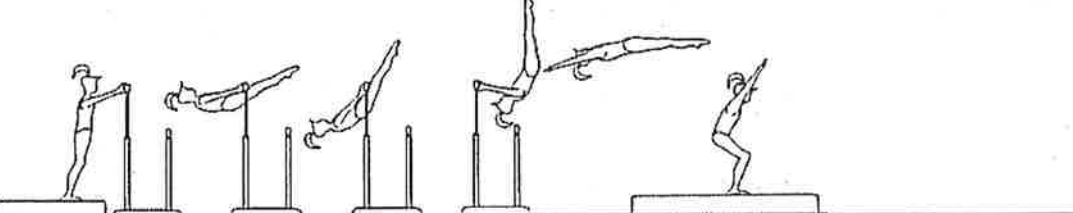
60709	<b>Felge rw. mit Griffwechsel vom hohen an niederen Holm</b> Tour d'appui en arr. avec changement de prises à la barre basse
6	
60710	<b>Ausstossen am hohen Holm zur Felge rw. geh. am niederen Holm</b> De l'appui à la barre haute: élaner au t. d'appui en arr. groupé à la barre basse
7	
60711	<b>Knieabschwung rw.</b> Du siège écart transv.: s'abaisser en arr. en crochant le jarret
B	
60712	<b>Knieaufschwung vw., auch mit Griffwechsel an hohen Holm</b> Elancer en av. crocher le jarret et s'étab. en arr.
4	
60713	<b>Mühlabschwung rw.</b> Du siège écart transv. j. td. entre les prises, s'abaisser en arr.
B	
60714	<b>Mühlaufschwung vw.</b> S'étab. en av. au siège écart transv. (uniquement montée, départ libre)
5	

60715	<b>Mühlumschwung vw.</b> Du siège écart transv. prises palmaires: élan circulaire en av.
4	

60716	<b>Sitzabschwung rw. am niederen Holm zum Stand vor dem niederen Holm</b> Du siège fac. lat., élan circulaire assis en arr. à la stat. derr. la barre basse
4	

60717	<b>Stütz rl., Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. (Pendel)</b> De l'appui dors. s'abaisser en arr. en susp. mi-renv. et s'étab. en appui dors. (bascule dors.)
6	

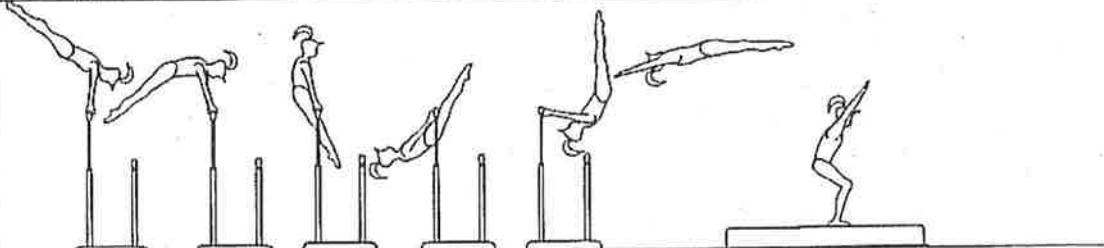
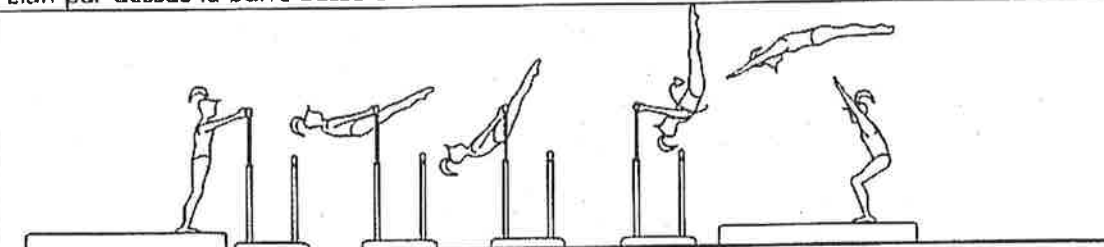
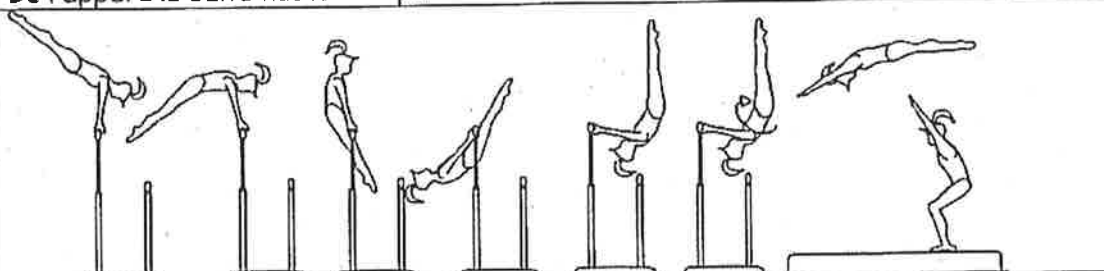
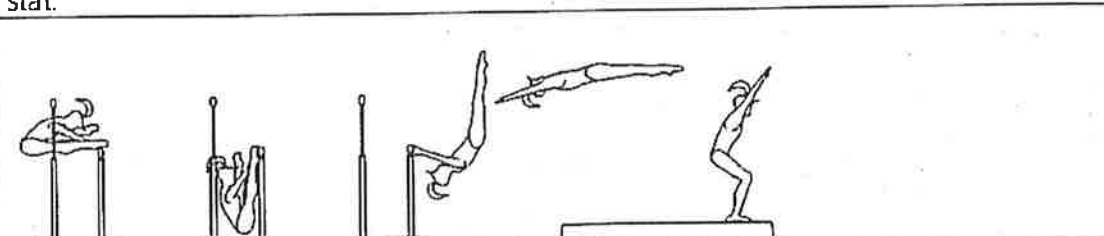
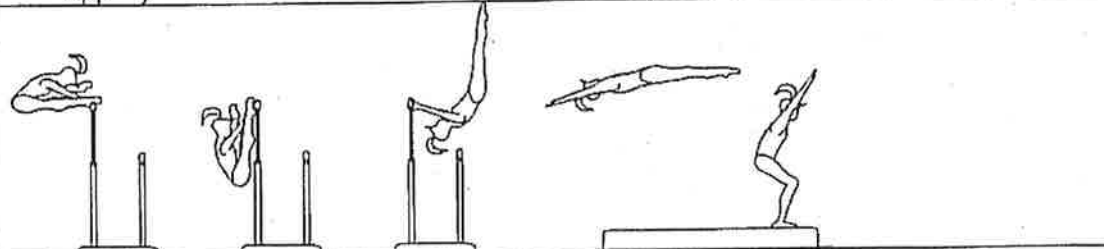
60718	<b>Unterschwung über niederen Holm mit aufstellen eines Beines</b> Elancer en av. par-dessus la barre basse avec l'appui d'une j., sauter à la stat.
4	

60719	<b>Unterschwung aus Stand über niederen Holm</b> Elan par-dessus la barre basse et sauter à la stat.
5	

**Turnsprache/Terminologie**

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

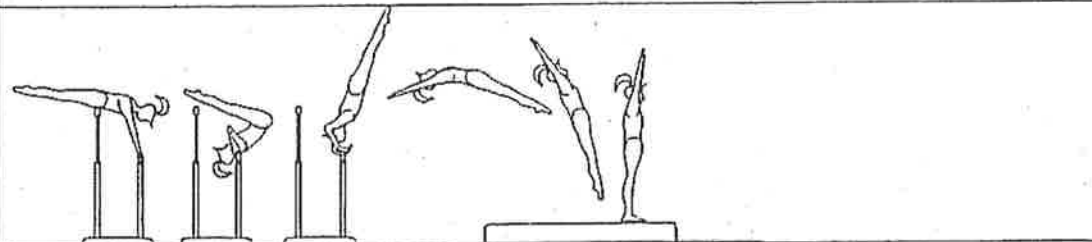
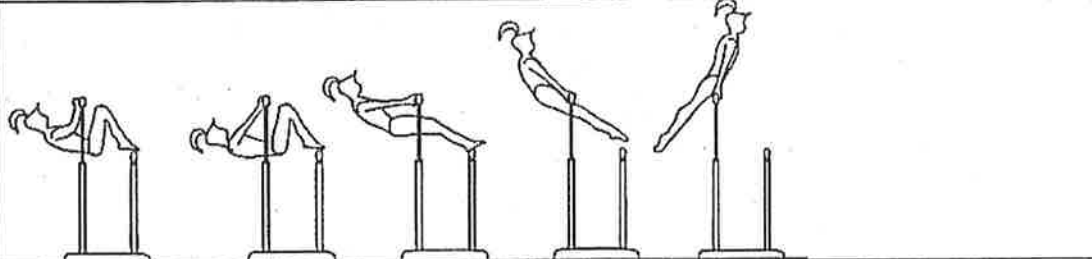
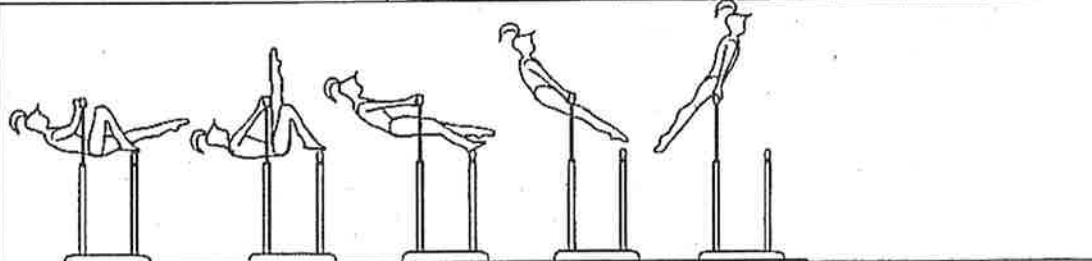
Ressort Geräteturnen/Secteur gymnastique aux agrès

60720	<b>Unterschwung aus Stütz am hohen Holm direkt über niederen Holm</b> De l'appui à la barre haute élan par-dessus la barre basse et sauter à la stat. (sortie filée)
6	
60721	<b>Unterschwung aus Stand direkt mit 1/2 Dr. über niederen Holm</b> Élan par-dessus la barre basse et sauter à la stat. avec 1/2 tour
6	
60722	<b>Unterschwung aus Stütz direkt mit 1/2 Dr. über niederen Holm</b> De l'appui à la barre haute élan par-dessus la barre basse et sauter à la stat. avec 1/2 tour
7	
60723	<b>Grätschunterschwung am niederen oder hohen Holm</b> De l'appui j. écart. sur la barre basse ou haute: élaner en av. par-dessous la barre à la stat.
5	
60724	<b>Grätschunterschwung vom hohen Holm über niederen Holm</b> De l'appui j. écart. sur la barre haute: élaner en av. par-dessus la barre basse à la stat.
6	

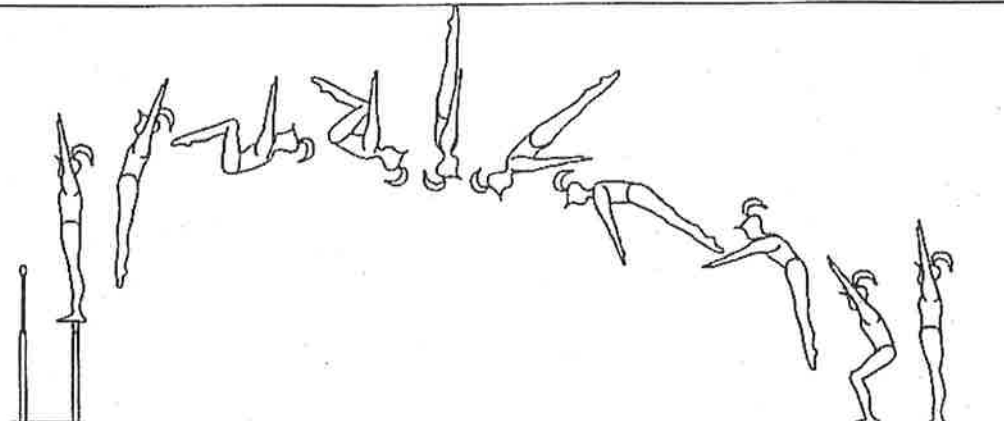


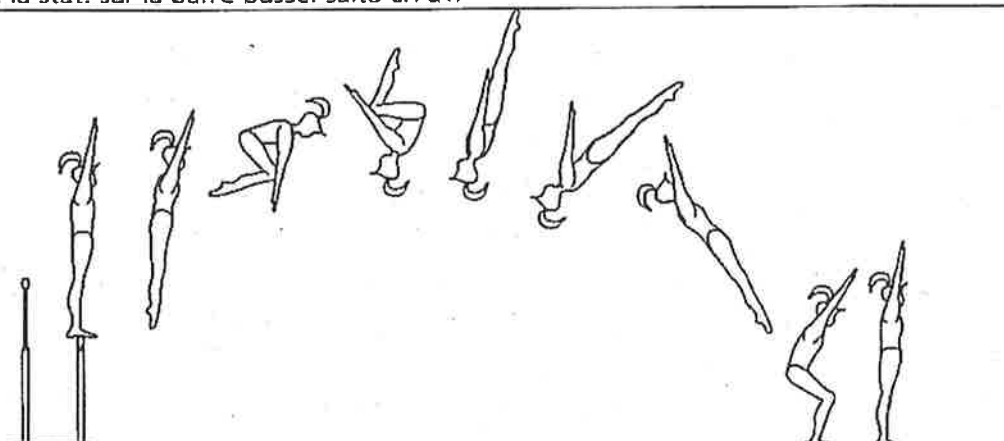
## 6.08 Kippen – Stemmen

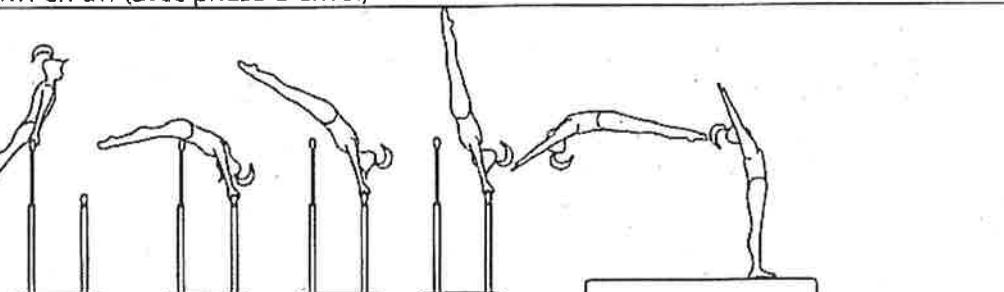
Les bascules – les établissements

60801	<b>Nackenkippe</b> Bascule dorsale
6	
60802	<b>Zugstemme beidbeinig</b> Etablissement de force
6	
60803	<b>Zugstemme einbeinig</b> Etablissement de force sur une j.
7	

**6.09 Teile ohne Zuordnung**  
 Éléments non classés

60901	<b>Salto rw. aus Stand auf niederen Holm</b> De la stat. sur la barre basse: salto en arr.
7	 A sequence of seven line drawings illustrating the execution of a back salto from a standing position on a low bar. The sequence starts with the gymnast standing on the bar, followed by a handstand, a back somersault, a back salto, a handstand, a back salto, and finally a landing on the mat.

60902	<b>Salto vw. aus Stand auf niederen Holm</b> De la stat. sur la barre basse: salto en av.
7	 A sequence of seven line drawings illustrating the execution of a front salto from a standing position on a low bar. The sequence starts with the gymnast standing on the bar, followed by a handstand, a front salto, a handstand, a front salto, and finally a landing on the mat.

60903	<b>Überschlag vw.</b> Renv. en av. (avec phase d'envol)
7	 A sequence of five line drawings illustrating the execution of a front salto with a phase of flight. The sequence starts with the gymnast standing on the bar, followed by a handstand, a front salto, a handstand, and finally a landing on the mat.