

## Le cheval d'arçons

16-09-2007

Dernière mise à jour : 25-09-2007

Le cheval d'arçons

tournez jeunesse !

La difficulté se trouve dans le plan horizontal. Il s'agit de mouvements circulaires du corps, de cercles des deux jambes, de ciseaux avant et arrière, de passages alternatifs de jambes ; tout doit être exécutés en élan, sans interruption et en déplacement sur les trois parties du cheval (le centre et les deux extrémités).

Les cercles Thomas sont les plus spectaculaires tout comme la sortie en Appui Tendu Renversé avec ou sans changement de face.

A cet engin, les gymnastes réalisent un travail en appui. Seules les mains peuvent toucher le cheval et les figures doivent être réalisées sans rupture de rythme.

Les cercles jambes serrés doivent être réalisés sans rupture de rythme. Les cercles jambes serrés doivent prédominer sur ceux jambes écartées.

Seuls quelques ciseaux viennent entrecouper l'harmonie du mouvement.

Hauteur : 1m05

© Fédération Française de Gymnastique