

APPUIS
Par les mains et pieds corps au dessous
(barres asymétriques pour les petits).
Déplacements corps gainé :
- Par les mains barre haute ;
- Par les mains barre basse jambes bras
troncs tendus ;
- Par les mains et pieds corps en dessous (le
singe).

ROTATIONS

Tourner autour de la barre en avant :
- avec sans aide d'un plinth pour sur
élever
- avec enchaînement d'action : sortie
roulade par exemple.

Tourner autour de la barre en arrière
- avec ou sans aide d'un plinth pour
sur élever.

LES BARRES

SAUT
En contre-haut réception barre.
En contrebas réception équilibrée :
- différentes sorties barres parallèles ;
- barre haute.

SUSPENSION
Barre haute - barre basse.
Changer de face.
Se balancer.
À l'envers crochet jambes
(cochon pendu).