

# LEXIQUE

## GYMNASTIQUE

### MOUVEMENTS A LA BARRE

**Kipping (hollow + arch)** : utilisation des hanches pour un mouvement de balancier.

**Hollow** : ouverture de cage bras et jambes tendus.

**Arch** : fermeture de cage bras tendus et jambes tendues.

**Hold** : maintien d'une position en statique.

### TRACTIONS

**Ring Row** : Tractions aux anneaux.

**Pull ups** : Traction avec menton au-dessus de la barre

**Chest To Bar (C2B)** : Traction avec poitrine au dessus de la barre.

**Muscle Up Bar** : traction + finition bras tendu au dessus de la barre.

**Muscle Up Ring** : traction + finition bras tendu au dessus des anneaux.

### LEVÉ DE HANCHE

**Toes to bar (TTB)** : suspendu, orteils à la barre.

**Knee To Elbows** : suspendu, amener les genoux en contact des coudes.

**Knee Raise** : suspendu, amener les genoux au dessus des hanches.

### SQUAT

**Air Squat** : Flexion de jambes.

**Pistol** : Flexion sur une seule jambe.

### MOUVEMENT SUR BOX

**Box Jump** : Sauts sur une box avec extension de hanches complète.

**High Box Jump** : Sauts sur une box à hauteur élevée.

**Box Jump Over** : sauter et traverser la box sans extension de hanche.

**Step Up** : Monter et descendre sur la box une jambe après l'autre.

### POMPES

**Push Up** : pompe.

**Hand Stand Push Up (HSPU)** : Pompe en poirier.

**Hand Release Push Up (HRPU)** : élévation des mains lorsque la poitrine touche le sol.

### AUTRES

**Double Under (DU)** : Double saut à la corde.

**Single Under (SU)** : Saut à la corde.

**Lunges** : fentes.

**Walking Lunges** : Fentes marchées.

**Sit Up** : Départ allongé avec les plantes de pieds collés: ramener les mains en contact du sol devant les pieds puis derrière la tête.

**Hand Stand Walk (HS Walk)** : marcher sur les mains.