

Appui renversé Différentes situations

- Appui renversé en grim pant aux espaliers
- Appui renversé contre le mur
- Appui renversé entre les barres parallèles
- Appui renversé entre les anneaux
- Appui renversé avec le mouton avec aide
- Appui renversé avec le mouton avec assurage
- Appui renversé au sol avec aide
- Appui renversé au sol avec assurage
- Appui renversé contre la barre fixe

**2. Monter à l'appui renversé contre une barre fixe,
tenir 3 secondes et revenir**

