

NIVEAU 1 EXERCICE 1

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : En appui manuel sur le banc, traverser avec pose de pied sur le banc, descente de l'autre côté, sur toute la longueur.

Consigne : Avoir les bras tendus durant tout l'exercice.

Critère de réussite: Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

Evolution Gym



Passer d'un côté à l'autre sans toucher l'obstacle.

NIVEAU 1 EXERCICE 2

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

Critère de réussite: Venir en alignement bras/tronc.



Cacher les oreilles.

Apprentissage de la ROUE



Description : En appui manuel sur un banc ou une poutre basse, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

Consigne : Pousser jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

Critère de réussite: Faire une impulsion complète (jambe tendue).



Passer d'un côté à l'autre en appuis alternatifs sans toucher l'obstacle.

NIVEAU 1 EXERCICE 4

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Départ à genoux sur un module mousse, roulade avant sur un plan incliné, avec maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Critère de réussite: Maintenir la position groupée.



Maintenir la rotation dans l'axe.

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Critère de réussite: Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation.



Conserver le ballon pendant la bascule vers l'arrière.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Le voltigeur effectue un saut droit avec les bras qui montent jusqu'à l'horizontale. Le porteur le soutient aux hanches durant tout l'exercice.

Consigne : Synchroniser la poussée du voltigeur et l'aide du porteur.

Critère de réussite : Le voltigeur conserve le corps droit dans la phase aérienne.

