

NIVEAU 3 EXERCICE 1

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

Consigne : Garder les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

Critère de réussite: Maintenir la position 3 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).



Poser les pieds contre le module en gardant les mains au sol.

NIVEAU 3 EXERCICE 2

Apprentissage de la SUSPENSION



Description : En suspension à la barre supérieure, monter les genoux pour poser les pieds sur la barre basse puis traversée de la barre en suspension.

Consigne : Monter les jambes fléchies simultanément.

Critère de réussite: Poser les pieds simultanément sur la barre inférieure.



Poser au moins un pied sur le module.



Poser au moins un pied sur la barre inférieure.

NIVEAU 3 EXERCICE 3

Apprentissage de la ROUE



Description : Franchir un module bas, en appuis alternatifs des mains sur le module puis des pieds au sol.

Consigne : Pousser fort dans la jambe avant et lancer fort la jambe arrière vers le haut.

Critère de réussite : Passer l'obstacle sans rupture de rythme sur les 4 appuis



Réaliser 4 appuis.

NIVEAU 3 EXERCICE 4

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Roulade avant sur un tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

Consigne : Se relever en tirant les bras vers l'avant.

Critère de réussite: Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.



Rouler et arrivée assis pieds au sol.

NIVEAU 3 EXERCICE 5

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ assis sur le tremplin, roulade arrière avec un retour redressé.

Consigne : Envoyer les genoux vers l'arrière puis pousser fort sur les deux mains.

Critère de réussite: Réaliser une roulade arrière en conservant la vitesse avec un retour à la station debout.

NIVEAU 3 EXERCICE 6

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Effectuer plusieurs rebonds sur un mini trampoline, bras tendus à l'horizontale sur le côté.

Consigne : Maintenir le ventre creux et les jambes tendues pendant les rebonds.

Critère de réussite: Faire 3 rebonds successifs, corps droit, au centre de la toile.