

NIVEAU 1 EXERCICE 1A

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT

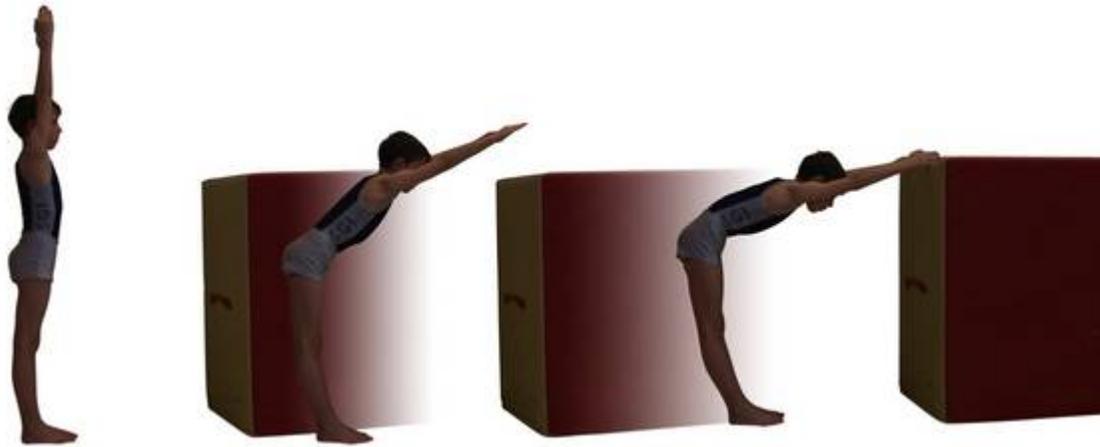


Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc. Monter et tenir 3secondes.

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Evolution Gym

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues.
Maintenir la position 3 à 8 secondes.

Consigne : Lors du maintien de la position, penser à souffler par la bouche.

NIVEAU 1 EXERCICE 2B

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : En position pompe sur les genoux et dos rond maintenir la position de gainage 3 à 8 secondes.

Consigne : Les épaules au-dessus des mains et le dos rond.

Evolution Gym

NIVEAU 1 EXERCICE 2C

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : En position pompe et dos rond maintenir la position de gainage 3 à 8 secondes.

Consigne : Les épaules au-dessus des mains et le dos rond.

Evolution Gym

NIVEAU 1 EXERCICE 3A

Apprentissage de la ROUE



Description : Venir placer le ballon sur le module. Faire la fente jambe droite puis jambe gauche.

Consigne : Les bras doivent rester collés aux oreilles durant tout l'exercice.

NIVEAU 1 EXERCICE 4A

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : De la station, descendre accroupi, rouler en arrière et revenir culbuto talons près des fesses. Se relever avec l'aide de son camarade.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.

NIVEAU 1 EXERCICE 5A

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ à 4 paties, mains sur un bloc, venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique. Réaliser 3 pompes.

Consigne : Freiner lors de la flexion de bras puis pousser fort jusqu'à l'extension complète

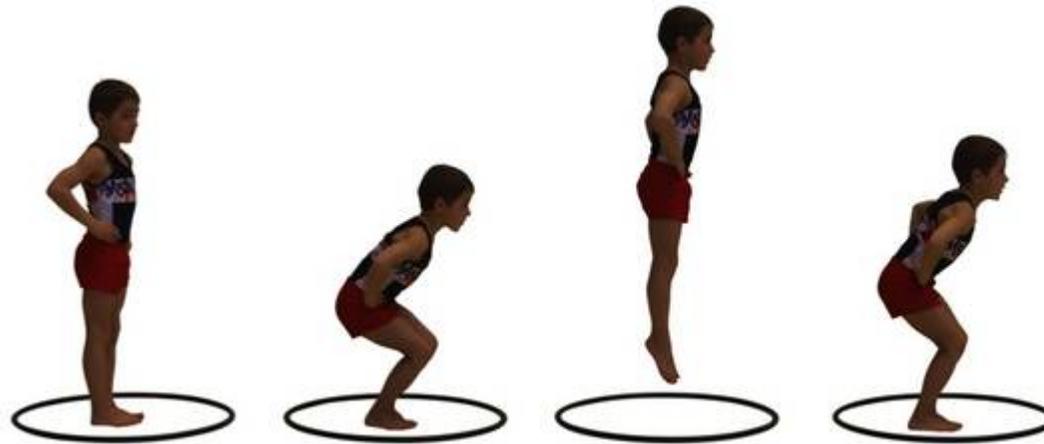
Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Sur un mini trampoline, se placer debout aligné bras le long des cuisses pour effectuer 5 à 8 sauts droits.

Consigne : Garder le ventre creux pendant tout l'exercice.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Effectuer 1 saut droit les mains sur les hanches
(Situation qui peut servir pour la validation du critère de l'exercice de référence)

Consigne : Plier puis pousser fort dans les jambes, le ventre reste creux.