

NIVEAU 3 EXERCICE 1A

Fédération Française de Gymnastique

USEP

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Des-

cription : Grimper à reculons le plus haut possible. Chercher à venir coller tout le corps sur le plan incliné.

Consigne : Conserver les oreilles cachées entre les bras et le ventre creux pendant tout l'exercice.

EvoJugym

NIVEAU 3 EXERCICE 1B

Fédération Française de Gymnastique

USEP

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc. Monter et tenir 3 à 5 secondes. *(au besoin multiplier l'exercice)*

Consignes : Maintenir les genoux et les pieds serrés. Cacher les oreilles entre les bras.

EvoJugym

Apprentissage de la SUSPENSION



Description : Se suspendre (aux espaliers, barres, anneaux...) et lever les jambes fléchies jusqu'à l'horizontale. Maintenir 3 à 5 secondes. *(au besoin multiplier l'exercice)*

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

Apprentissage de la SUSPENSION



Description : Se suspendre, corps droit, à une barre. Se déplacer latéralement et sauter dans un cerceau.

Consigne : Garder le ventre creux et les pieds collés pendant le déplacement en suspension.

Apprentissage de la ROUE



Description : De la station droite jambes écartées, bras tendus, faire une roue sur le cercle dans les 2 sens.

Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied).

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis. Se relever avec l'aide d'un camarade.

Consigne : Garder le menton collé à la poitrine et les talons près des fesses durant toute la réalisation.

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Rouler en arrière sur un tapis pour venir placer les 2 mains à plat de chaque côté de la tête. Revenir dans la position de départ.

Consigne : Conserver les genoux et pieds serrés, coups de pieds alignés sur les jambes.

Apprentissage de l'APPUI



Description : Se déplacer entre 2 barres parallèles basses (ou 2 caisses) en cherchant l'appui manuel 2 à 3 secondes, plusieurs fois sur la longueur.

Consigne : Enfoncer les barres bras tendus, et coller les genoux, les orteils placés vers le sol.