

Roulade avant/ arrière

Nr. du poste

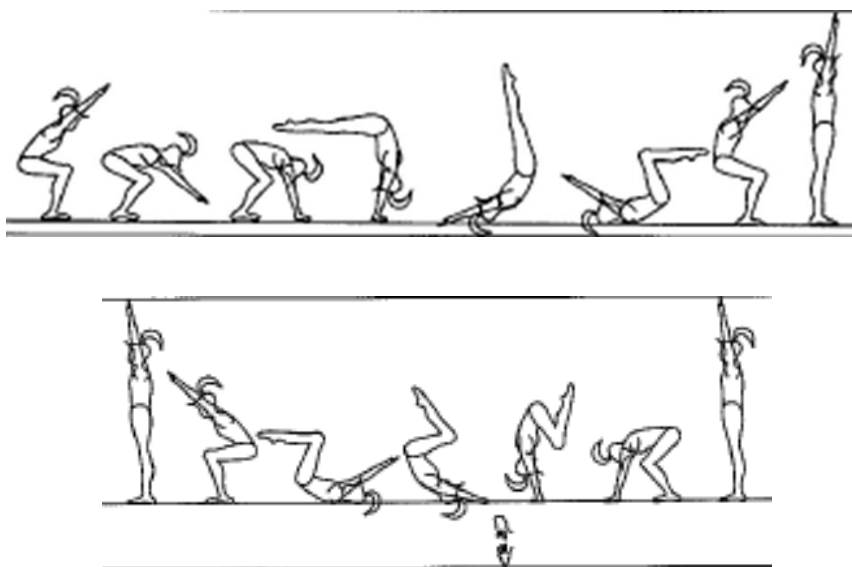
Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Les deux roulade sont faites l'une après l'autre.

Roulade avant:

Faire une roulade avant et terminer à nouveau sur les pieds (debout) sans s'aider des mains pour se relever.

Roulade arrière:

Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Le dos est pendant toute la roulade rond.

Attention: la roulade se faire sur le partie supérieur de dos et les épaules et non sur la tête.

Saut roulé

Nr. du poste

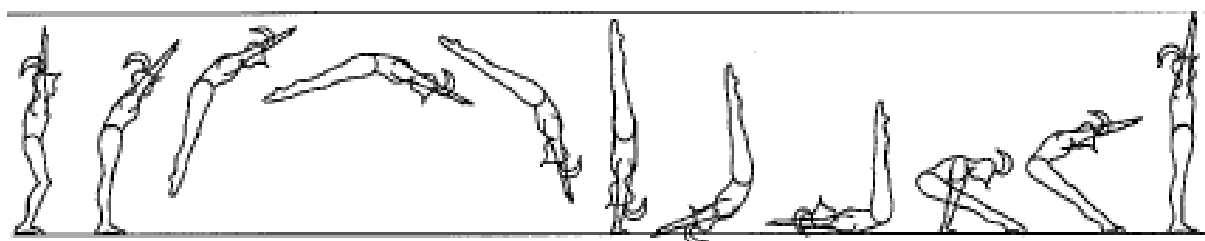
Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Übung:



Sauter à pieds joints légèrement vers l'avant (centre de gravité devant les pieds), le haut du corps est légèrement courbé vers l'avant (posture C+) avec une bonne tension dans tous le corps lors de la phase de vol. Le bras sont tendu au-dessus de la tête, poser les mains à largeur d'épaules. Lors de la roulade, les bras se plient et le tête est amenée vers la poitrine (poser sur les nuques), venir accroupie puis se relever (sans les mains).

Variante: Faire le saut roulé au-dessus d'un partenaire accroupie (en boule).

Poirier

Nr. du poste

Mise en place du poste

-

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Avec la tête et les mains est formé un triangle par terre. De plus la surface du triangle est grande (c.à.d. de plus les points sont éloignés les uns des autres), meilleur est la stabilité. Le corps est tendu vers le plafond.

Appuis renversé roulé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



De la position debout, balancer les bras vers le haut avec la jambe libre, aller poser les mains au sol (poser les mains loin vers l'avant), donner une impulsion avec la jambe d'appui, et amener la deuxième jambe aussi vers le haut, à côté de l'autre pour arriver en appuis renversé (tension dans tout le corps), le regard vers le sol. Fléchir les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond (« rentrer le ventre »). Rouler le la nuque et le dos puis se relever sans utiliser les mains.

Variante: commencer par faire l'appui renversé contre le mur, puis faire l'exercice avec l'aide l'un partenaire (tenir les jambes).

Roulade arrière appui renversé (streuli)

Nr. du poste

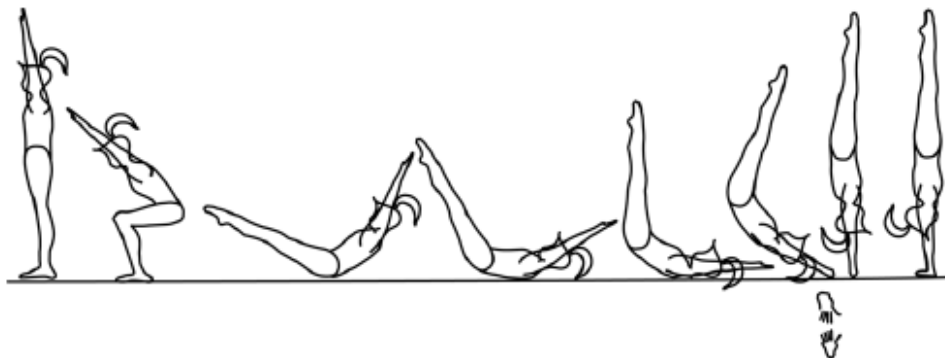
Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Faire une roulade arrière et à la fin de la roulade, monter en appui renversé. Les bras peuvent être soit pliés au départ et tendus sur la fin du mouvement tendu ou ils peuvent rester tendus. De l'appui tendu, revenir en position debout.

Pour réussir cet exercice, il faut maîtriser la roulade avant et arrière, il faut avoir assez de force dans les bras et il faut pousser sur les bras au bon moment.

Roue

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

Matériel:

- 4 petits tapis

Exercice:



Position de base: Le corps forme un «X» avec les bras et les jambes. Grand pas en avant puis poser la main d'appui loin du pied (en fonction de la taille de la gymnaste). Jambes écartées, rotation à la posture I en passant par un appui renversé latéral. Du début à la fin du mouvement, garder les bras levés de manière à revenir plus facilement à la station.

Variantes: Roue à une main, roue sautée, Rondade

Mini-trampoline: Saut avec rotation

Nr. du poste

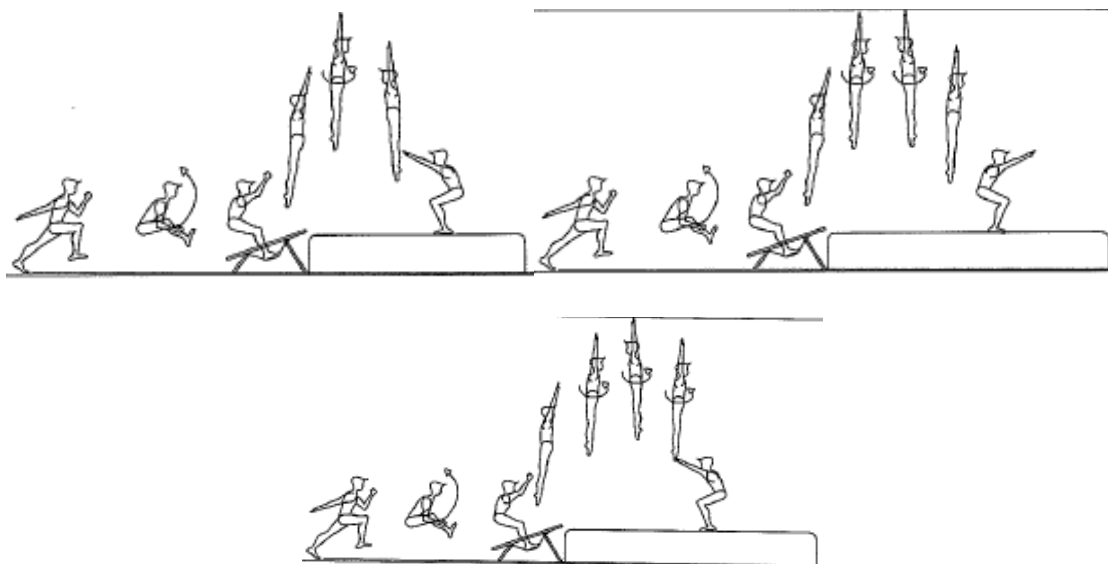
Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans le direction de rotation) ; l'autre bras est tendu au-dessus de la tête. Dépendant du nombre de rotation recherché (1/2, 1 ou 1 1/2), il faudra donner plus d'impulsion lors du saut.

Mini-trampoline: Saut en extension

Nr. du poste

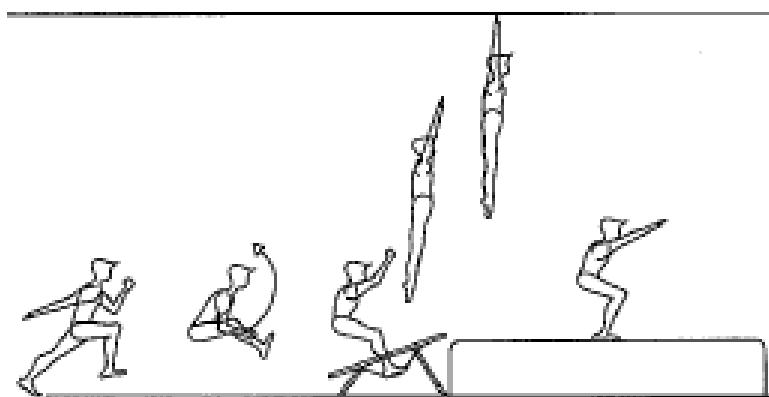
Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droit vers le haut.

Avec les bras, accentuer le l'élan donné par le mini-trampoline. Les bras sont amené au moment du saut tendu au-dessus de la tête. Atterrir sur un gros tapis en amortissant la réception.

Mini-trampoline: saut groupé

Nr. du poste

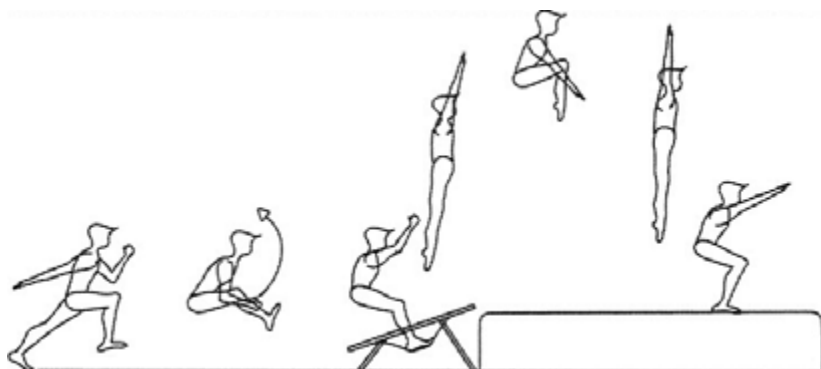
Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droit vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant puis les genoux vers le torse et venir tenir les genoux groupés avec les mains. A la fin de la phase de vol, tendre les jambes pour l'atterrissage.

Mini-trampoline: Saut écart carpé

Nr. du poste

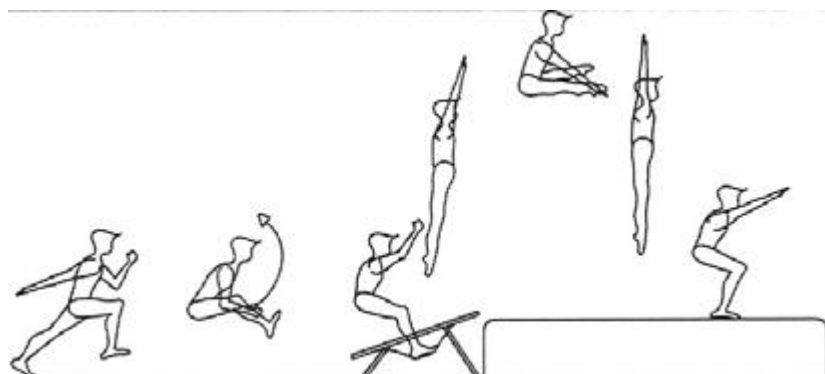
Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droit vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant, les jambes sont directement après l'impulsion sur le mini-trampoline écartée (jambes tendues), les mains viennent toucher les pieds. A la fin de la phase de vol, tendre à nouveau le corps pour l'atterrissage.