

Appui renversé roulé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

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).

Nr. du poste

Poirier

Mise en place du poste

Matériel:

Terrain en herbe

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.

Roue

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Position de base: Sauts, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.

Variante: Roue à une main, roue sautée, Rondade

Retournement de roue

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Saut, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.

Nr. du poste

Roulade arrière

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des épaules et non sur la tête.

Roulade arrière appui renversé

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Rouler en arrière à partir de la position debout. A la fin de la roulade, renverser le corps jusqu'à l'appui sur les mains (extension de tout le corps). Les bras peuvent d'abord être pliés puis tendus ou rester tendus pendant tout le mouvement.

Depuis l'équilibre sur les mains, poser les jambes au sol pour revenir à la position debout.

Pour pouvoir réaliser cet enchaînement, il est nécessaire d'effectuer des roulades en avant et en arrière, de disposer d'une force d'appui correspondante dans les bras et de maîtriser le mouvement de poussée de bascule.

Nr. du poste

Roulade avant

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



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

Roulade avant/arrière

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Les deux roulades 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. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne jusqu'au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des épaules et non sur la tête.

Saut roulé

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Saut à partir de la position debout, les deux jambes légèrement en avant (centre de gravité du corps devant les pieds), position du corps légèrement fléchie (C+) avec tension du corps pendant la phase de vol, bras tendus en position haute, les mains se posent à largeur d'épaules, les bras sont fléchis, en roulant, tirer la tête vers la poitrine (se poser sur la nuque), s'accroupir et se relever (sans utiliser les mains).

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

Arabesque

Mise en place du poste:

Matériel:

Terrain en herbe

Exercice:



Position de pas avec un appui sûr sur la jambe d'appui, jambe arrière posée uniquement sur la pointe des pieds, bras en élévation, lever la jambe arrière vers l'arrière-haut, incliner simultanément le haut du corps vers l'avant, le regard est dirigé vers l'avant, bras tendus sur les côtés, le pied arrière est levé au moins à hauteur de la tête, la jambe d'appui est tendue, le corps est fermement tendu.