

Backflip I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un gros tapis debout contre le mur. Les deux partenaires tiennent le tapis contre le mur.

Matériel:

- 2 gros tapis
- 2 partenaires
- 1 mur

Exercice:



Prendre de l'élan, puis monter au mur un ou deux pas jusqu'à environ hauteur d'épaule puis se laisser tomber sur le dos.

Backflip II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les barres asymétriques devant le mur (la barre supérieur est à hauteur de poitrine). Mettre un gros tapis contre le mur, et placer quelques petits tapis par terre.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 3-4 petits tapis
- 1 mur
- 1 barre fixe

Exercice:



Se tenir avec les mains à la barre supérieur, faire un ou deux pas contre le mur puis se pousser du mur et faire un tour autour de la barre, se veiller à bien partir avec la tête vers l'arrière, puis revenir dans la position de départ.

Variante: Faire le même exercice avec une barre fixe. Un caisson avec un gros tapis appuyé contre remplace le mur.

Backflip III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les tapis devant le mur.

Matériel:

- 2-3 petits tapis
- 2 partenaires
- 1 mur
- 1 caisson
- 1 espaliers

Exercice:



Les partenaires tiennent de chaque côté le sauteur au niveau des aisselles et ne le lâche plus jusqu'à ce qu'il ait atterri. Le sauteur prend le l'élan et monte contre le mur jusqu'à hauteur d'épaule environ puis se pousse du mur, fait partir ça tête en arrière et amène les jambes dans la direction de rotation, tourne puis atterrit sur les deux pieds.

Variante: Comme aide, il est possible de mettre le couvercle du caisson contre les espaliers et de l'utiliser pour la prise d'élan.

Backflip IV

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer les tapis devant le mur.

Matériel:

- 2-3 petits tapis
- 1 partenaire
- 1 mur
- 1 caisson
- 1 espaliers

Exercice:



Le partenaire met la main la plus loin du mur au derrière la nuque du sauteur et l'autre main dans son dos. Les mains accompagnent le sauteur pendant tout le saut et jusqu'à l'atterrissage. Le sauteur prend le l'élan et monte contre le mur jusqu'à hauteur d'épaule environ puis se pousse du mur, fait partir ça tête en arrière et amène les jambes dans la direction de rotation, tourne puis atterrit sur les deux pieds.

Variante: Comme aide, il est possible de mettre le couvercle du caisson contre les espaliers et de l'utiliser pour la prise d'élan.

Équilibriste I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer deux bancs, avec le côté étroit vers le haut, et de l'espace entre les deux pour pouvoir mettre trois ballons lourds.

Matériel:

- 2 bancs
- 3 ballons lourds

Exercice:



Passer d'un côté à l'autre en équilibre (banc – ballons lourds – banc).

Variantes:

- Sauter sur une jambe d'une balle à l'autre;
- saut avec 180 degrés de rotation d'une balle à l'autre.

Équilibriste II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux caissons (2 éléments) contre le mur avec environ 1.5m entre les deux. Sur les caissons est posés la barre fixe.

Matériel:

- 2 caissons
- 1 barre fixe
- 1 petit tapis

Exercice:



Traverser la barre fixe d'un côté à l'autre.

Équilibriste III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser les couvercles de caissons sur le sol et les relier avec les barres fixes.

Matériel:

- 3 couvercles de caisson
- 2 barres fixes

Exercice:



Faire des traversées en ajoutant des sauts et des rotations de 180 ou 360 degrés.

Équilibriste IV

Nr. du poste

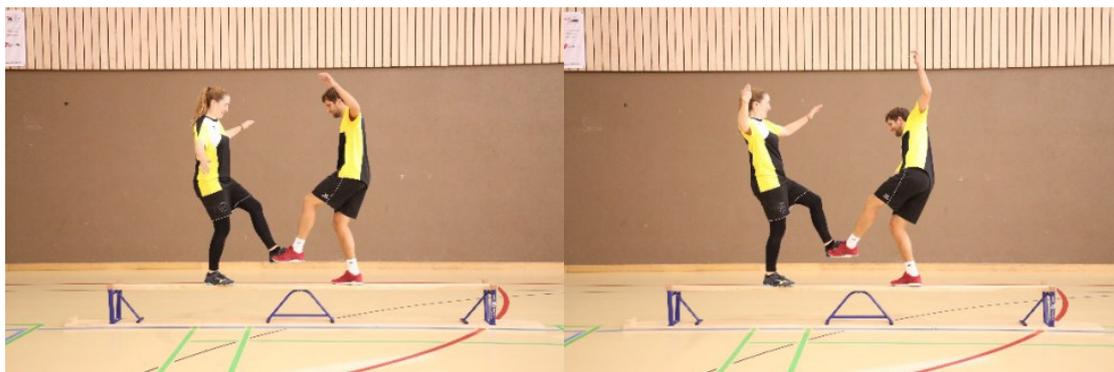
Mise en place du poste:

Placer un banc, avec le côté étroit vers le haut, dans la salle.

Matériel:

- 1 banc
- 1 partenaire

Exercice:



Les deux personnes sont debout sur le banc, face à face et sur une jambe. Le pied de la jambe en l'air est pressé contre celui de l'adversaire pour essayer de faire perdre l'équilibre à ce dernier. Le premier qui perd l'équilibre à perdu. Puis, changer de jambe.

Cat Balance I

Nr. du poste

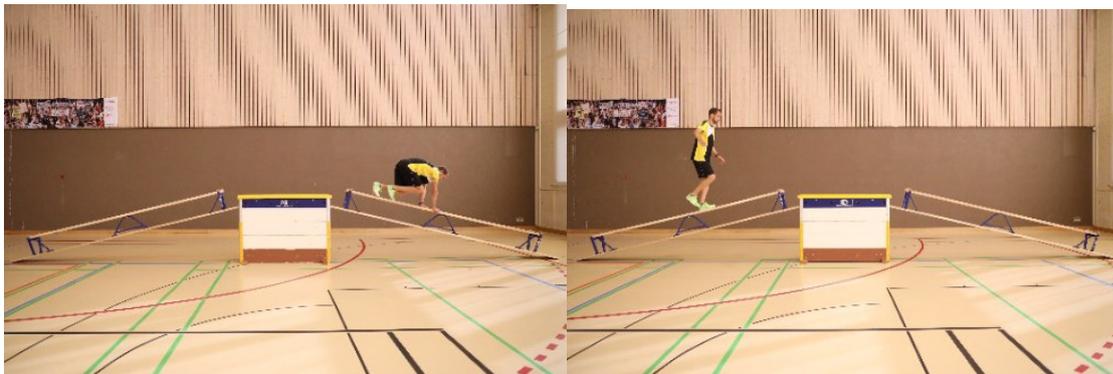
Mise en place du poste:

Fixer les bancs avec la partie étroite vers le haut dans la partie supérieure du caisson.

Matériel:

- 2 bancs
- 1 caisson

Exercice:



Traverser les bancs et le caisson en équilibre.

Variantes:

- Direction (en avant/en arrière);
- type de déplacement (debout/ à quatre pattes);
- varier la vitesse de déplacement.

Cat Balance II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un caisson aux deux extrémités des barres parallèles.

Matériel:

- 2 caissons
- 1 barres parallèles
- 4 petits tapis

Exercice:



Passer d'un caisson à l'autre en traversant les barres parallèles (à quatre pattes ou debout).

Big Jump

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Comme sur l'image, les gros tapis sont fixés aux barres parallèles.

Material:

- 1 banc
- 2 barres parrallèles
- 3 gros tapis
- 2 petits tapis
- 2 caissons
- 4 cordes à sauter

Exercice:



Prendre l'élan sur la banc, sauter sur/au-dessus du tapis le plus loin.

Crane Jump

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un petit tapis derrière le caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction du caisson, décoller sur une jambe sans stopper sa course et atterrir avec l'autre jambe sur le caisson (saut en foulée).

Variante: Placer devant le caisson un autre caisson plus petit (2-3 éléments) et sauter d'abord sur le premier caisson puis sur le deuxième avec la technique du saut en foulée.

Saut du voleur I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Superposer deux gros tapis.

Matériel:

- 2 gros tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des tapis, décoller à environ une longueur de jambe avant les gros tapis, lors de la phase de vol replier les jambes et les amener rapidement vers l'avant (perpendiculaire au sol). L'atterrissage se fait assis et taper avec les deux mains sur le tapis.

Variante: Moins de hauteur de tapis (que 1 gros tapis).

Saut du voleur II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre de caisson l'un à côté de l'autre avec une distance d'env. 50cm entre les deux, derrière les caissons, mettre un gros tapis et tendre un élastique entre les caissons.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 2 caissons
- 1 élastique

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des caissons, décoller à environ une longueur de jambes de l'obstacle. Lors de la phase de vol, replier rapidement les jambes et les amener vers l'avant (perpendiculaire au sol). Se pousser vers l'avant avec les mains sur le caisson et atterrir sur les deux pieds.

Variante: Varier la hauteur des caissons.

Saut du voleur III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un caisson dans la salle.

Material:

- 1 caisson

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction du caisson, décoller à environ une longueur de jambes de l'obstacle. Lors de la phase de vol, replier rapidement les jambes et les amener vers l'avant (perpendiculaire au sol). Se pousser vers l'avant avec les mains sur le caisson et atterrir sur les deux pieds puis continuer de courir.

Variante: Varier la hauteur de caisson.

Saut groupé avec rotation I

Nr. du poste

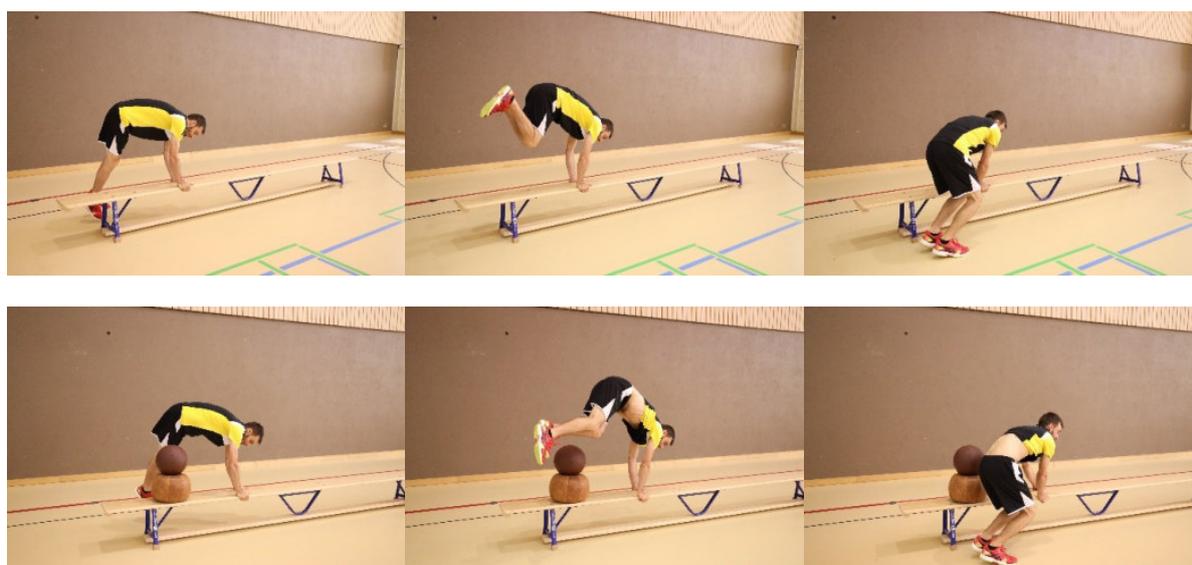
Mise en place du poste:

Poser le banc dans la salle avec la partie plus large vers le haut.

Matériel:

- 1 banc
- 2-3 ballons lourds

Exercice:



Debout d'un côté du banc, se tenir avec les mains de chaque côté du banc, sauter au-dessus du banc en position groupée avec le bassin le plus haut possible (saut groupé avec rotation), atterrir de l'autre côté du banc.

Variante: Placer des ballons sur le banc, les jambes doivent passer par-dessus ses ballons.

Saut groupé avec rotation II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer le couvercle du caisson contre le reste du caisson, mettre un petit tapis de chaque côté du couvercle du caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis
- 1 espaliers

Exercice:



Prendre un peu d'élan, mettre les mains sur le caisson (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), sauter au-dessus du caisson en groupant et avec rotation, atterrir avec les deux pieds en même temps sur le petit tapis.

Variante: Incliner plus fortement le couvercle du caisson (ex. le fixe aux espaliers).

Saut groupé avec rotation III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur et le stabiliser avec un caisson (c'est à dire mettre le caisson derrière le tapis, poser des petits tapis devant).

Matériel:

- 1 gros tapis
- 2 petits tapis
- 1 mur
- 1 caisson

Exercice:



Prendre de l'élan à un angle de 45 degrés du gros tapis, poser les mains au milieu du tapis (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), décoller avec les deux pieds simultanément et sauter de manière groupée avec une rotation de 180 degrés par-dessus son corps et atterrir de l'autre côté à pieds joints.

Variante: Varier l'inclinaison du gros tapis (plus ou moins raide).

Saut groupé avec rotation IV

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux tapis devant le mur.

Matériel:

- 1-2 tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre de l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller à pied joint et venir avec les mains contre le mur (la main d'en haut montre dans la direction de course, l'autre vers le sol), passer les jambes en position groupée par-dessus la tête et atterrir de l'autre côté.

S'élancer sous la barre I

Nr. du poste

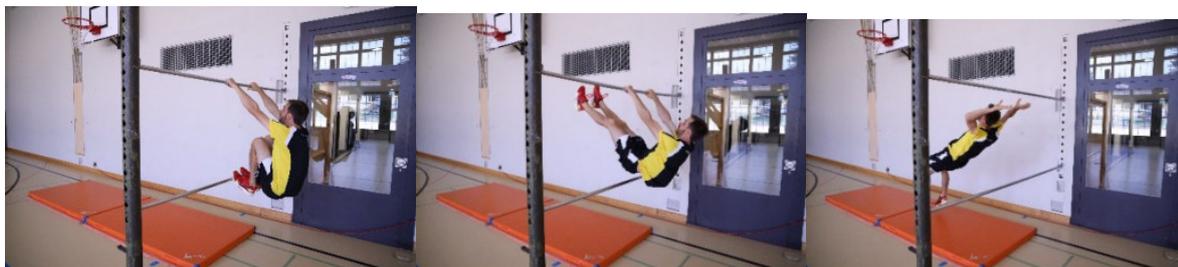
Mise en place du poste :

Mettre deux barres fixe sur différentes hauteurs (env. 1m entre les deux barres).

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 2 petits tapis

Exercice:



Accroupi sur la barre inférieure et se tenir sur la barre supérieure. De la position de départ, s'élancer entre les barres et atterrir sur le tapis.

Variante: Faire une roulade après l'atterrissage

S'élancer sous la barre II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux barres fixe sur différentes hauteurs (env. 1m entre les deux barres).

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre de l'élan et décoller avec les deux jambes en même temps. Venir prendre la barre supérieure avec les mains et s'élancer avec le corps entre les deux barres, atterrir les deux pieds en même temps sur le petit tapis.

Variantes:

- Varier la hauteur des barres fixes;
- faire une roulade après l'atterrissage.

Accroupi puis sauter par-dessus I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer les barres à différentes hauteurs (espacement: env. 50 cm), placer sous les barres parallèles un petit tapis et derrière un gros tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 1 petit tapis

Exercice:



Debout sur la barre la plus basse et se tenir à la barre la plus haute, découler avec les deux pieds en même temps et sauter par-dessus la barre la plus haute en position groupée avec une rotation de 180 degrés, atterrir sur le petit tapis.

Variante: Varier la hauteur des barres.

Accroupi puis sauter par-dessus II

Nr. du poste

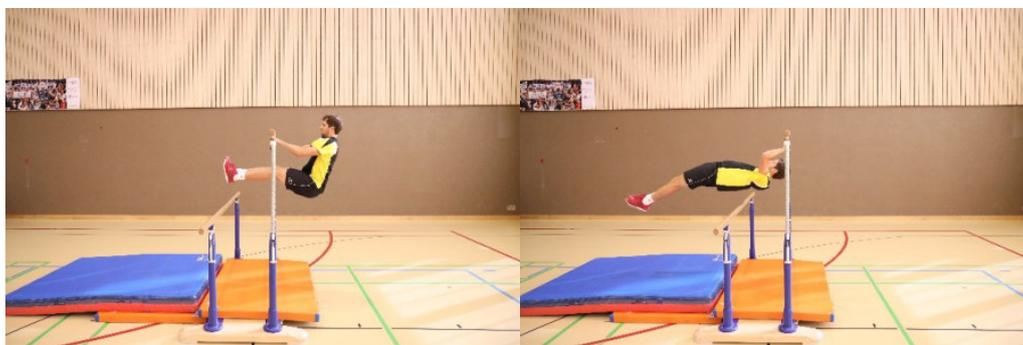
Mise en place du poste:

Fixer les barres à différentes hauteurs (espacement: env. 50 cm), placer sous les barres parallèles un petit tapis et derrière un gros tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 1 petit tapis

Exercice:



Prendre l'élan en direction des barres asymétriques (en direction de la barre la plus haute), se tenir à la barre la plus haute et s'élancer avec le corps entre les deux barres, atterrir sur le gros tapis.

Variante: Agrandir/réduire la distance entre les barres (aussi bien dans l'horizontale que dans la verticale).

Accroupi puis sauter par-dessus III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer les barres à différentes hauteurs (espacement: env. 50 cm), placer sous les barres parallèles un gros tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 1 gros tapis
- 1 petit tapis

Exercice:



Elan en direction des barres asymétrique (en direction de la barre la plus basse), sauter sur la barre la plus basse puis enchaîner avec un saut groupé couplé à une rotation de 180 degrés, atterrir avec les pieds sur la barre la plus basse avec les pieds (les mains tiennent toujours la barre supérieur).

Variante: Enchaîner le saut groupé avec rotation et la sortie (s'élancer avec tout son corps entre les barres) sans poser les pieds sur la barre.

Rouler sur des obstacles

Nr. du poste

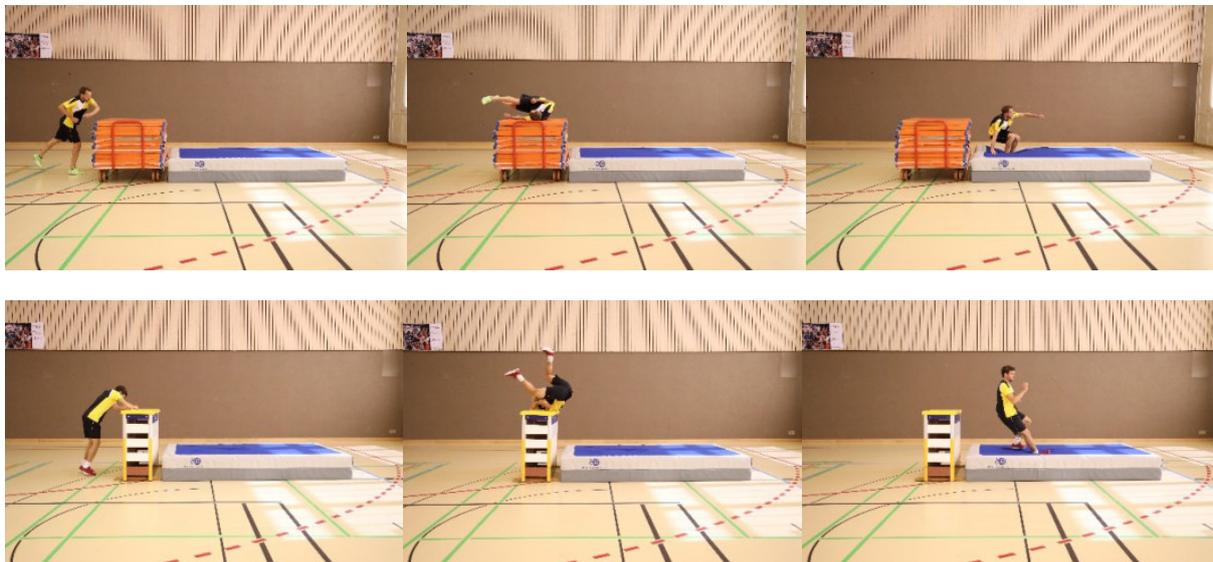
Mise en place du poste:

Placer un chariot à petits tapis (avec les tapis) devant un gros tapis. La pile de petits tapis est plus haute que le gros tapis.

Matériel:

- 1 chariot à petits tapis (avec les tapis)
- 1 gros tapis
- 1 caisson

Exercice:



Prendre un peu d'élan, et décoller devant le chariot à tapis, rouler avec les omoplates sur les tapis du chariot, puis atterrir sur le gros tapis.

Variantes:

- Remplacer le chariot de tapis par un caisson;
- varier la hauteur du chariot de tapis/caisson.

Saut groupé par dessus de la barre fixe I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer une barre fixe à hauteur de hanche et mettre dessous trois petits tapis.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 petits tapis

Exercice:



Se tenir debout devant la barre fixe, tenir la barre fixe avec les deux mains, décoller avec les deux pieds en même temps et passer par-dessus la barre de manière groupée avec une rotation de 180 degrés.

Saut groupé par dessus de la barre fixe II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer deux barres fixes avec une distance d'environ une longueur de jambe entre les deux, placer des petits tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 3 petits tapis

Exercice:



Avec élan, sauter contre les barres fixes (les pieds sont sur la barre inférieure et se tenir avec les mains à la barre supérieure), sauter au-dessus de la barre supérieure en lâchant une main et en passant les jambes groupées (légèrement penché d'un côté), atterrir sur le tapis et enchaîner directement avec une roulade.

Saut groupé de précision

Nr. du poste

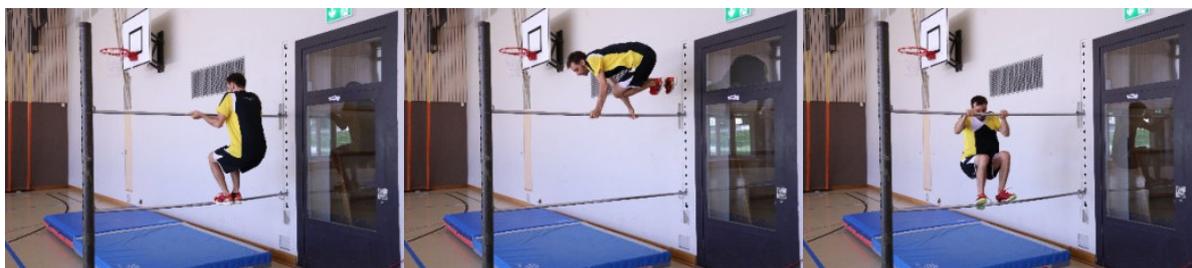
Mise en place du poste:

Fixer deux barres fixes avec une distance d'environ une longueur de jambe entre les deux, placer des petits tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 barre fixe supplémentaire
- 3 petits tapis

Exercice:



Debout sur la barre inférieure et se tenir à la barre supérieur (largeur d'épaule), découler avec les deux pieds en même temps et sauter au-dessus de la barre supérieur de manière groupée avec une rotation de 180 degrés, lâcher une main pour permettre la rotation puis se retenir à la barre fixe et les pieds atterrisse sur la barre inférieure.

Saut de chat I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer deux caissons l'un à côté de l'autre avec une distance d'environ 50 cm entre eux. Derrière les caissons placer un gros tapis et tendre entre les caissons un élastique.

Matériel:

- 2 caissons
- 1 gros tapis
- 1 élastique

Exercice:



Prendre l'élan en direction des caissons, décoller frontalement et appuyer avec les mains sur les caissons. Les jambes passent entre les bras.

Saut de chat II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un caisson entre un tremplin Reuther et un gros tapis.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 gros tapis
- 1 tremplin "Reuter"

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan et décoller à pieds joint sur le tremplin Reuther. Venir s'appuyer avec les mains sur le caisson. Passer les jambes entre les bras et atterrir sur le gros tapis.

Variante: Atterrir avec les deux pieds en même temps sur le caisson (entre les mains), et directement sauter en direction du gros tapis. Atterrir debout.

Saut de chat III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre derrière un caisson un petit tapis.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan, décoller en amenant le centre de gravité vers l'avant. Venir s'appuyer avec les deux mains sur le caisson et passer les jambes entre les bras pour atterrir debout sur le tapis.

Passer autour du cheval d'arçon

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre de cheval d'arçon au milieu de la salle.

Matériel:

- 1 cheval d'arçon

Exercice:



Se tenir au cheval d'arçon avec les mains et les pieds et passer autour de celui-ci (par-dessous).

Passer autour du banc

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Crocher un côté du banc aux espaliers à env. 1m du sol.

Matériel:

- 1 banc
- 1 espaliers

Exercice:



Se tenir au banc avec les mains et les pieds et passer autour de celui-ci (par-dessous).

Lazy Vault I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre deux petit tapis derrière un caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du caisson. Décoller avec la jambe la plus éloignée du caisson et s'appuyer sur le caisson avec la main la plus proche du caisson. Amener la jambe tendue au-dessus du caisson. L'autre jambe suit le mouvement pour finir assis sur le caisson et de cette position se pousser avec les deux mains pour revenir debout devant le caisson.

Variante: Changer la position d'atterrissage (au milieu ou sur le bord du caisson de l'autre côté).

Lazy Vault II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer deux petits tapis derrière un caisson.

Matériel:

- 1 caisson
- 2 petits tapis
- 1 barre fixe

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du caisson. Décoller avec le pied le plus loin du caisson et s'appuyer sur le caisson avec la main la plus proche de ce dernier. La jambe d'élan passe tendue sur le caisson. L'autre jambe suit le mouvement. Puis donner une impulsion avec les deux mains sur le caisson pour atterrir devant le caisson sur les deux pieds.

Variante: Faire le même exercice en passant par-dessus la barre fixe. Pour sécuriser l'installation, appuyer un petit tapis contre la barre fixe.

Pop Vault

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Superposer les éléments de deux caissons, fixer un petit tapis contre la face avant du caisson.

Matériel:

- 2 caissons
- 2 petits tapis
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Prendre l'élan en direction du caisson, décoller avec une jambe puis s'appuyer avec l'autre jambe sur le tapis accroché au caisson et en même temps s'appuyer avec les mains sur le caisson pour arriver au final debout sur le caisson.

Roulade I

Nr. du poste

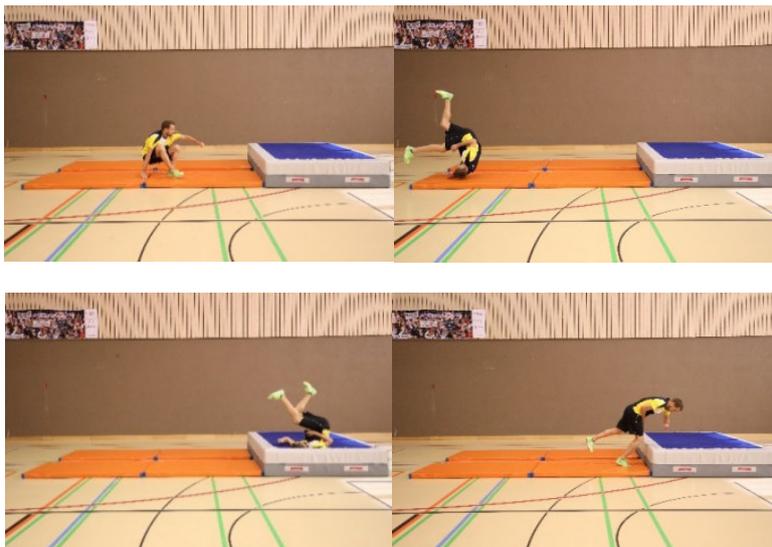
Mise en place du poste:

Placer des tapis dans toute la salle.

Matériel:

- 2 petits tapis
- 1 gros tapis

Übung:



De la position debout basculer en avant et engager un bras pour provoquer une roulade légèrement en diagonale (rentre la tête). Le regard est sous le bras tendu qui n'engage pas la roulade. Après la roulade se relever directement.

Variante: Roulade sautée avec prise d'élan en direction d'un gros tapis. Lors de la course d'élan, lever les bras pour pouvoir amortir l'atterrissage et engager la roulade.

Roulade II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser des ballons lourds sur les petits tapis.

Matériel:

- 3 petits tapis
- 3 ballons lourds

Exercice:



Faire une roulade sautée par-dessus les ballons lourds. Lors de la phase de vol, amener les bras vers l'avant pour amortir l'atterrissage et engager la roulade, rouler en diagonale sur le dos puis se relever.

Roulade III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre le banc à env. 1m de l'installation pour saut en hauteur (parallèle) et mettre derrière des petits tapis.

Matériel:

- 1 banc
- 1 installation pour saut en hauteur
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre un peu d'élan et décoller à une jambe du banc au-dessus de l'obstacle (barre de saut en hauteur). Atterrir sur les pieds et enchaîner directement avec une roulade (engager le bras, rouler en diagonale sur le dos puis se relever).

Saut de précision I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer la barre fixe à env. 50 cm du sol. Placer le caisson devant la barre fixe (2 éléments avec le couvercle) et mettre le gros tapis sous la barre fixe.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 barre fixe
- 1 caisson

Exercice:



Sauter du caisson sur la barre fixe et essayer de tenir en équilibre aussi longtemps que possible.

Variantes:

- Varier la distance entre le caisson et la barre fixe;
- varier la hauteur de la barre fixe et du caisson;
- faire le saut sur la barre fixe avec élan;
- faire un saut avec une rotation de 180 ou 360 degrés.

Saut de précision II

Nr. du poste

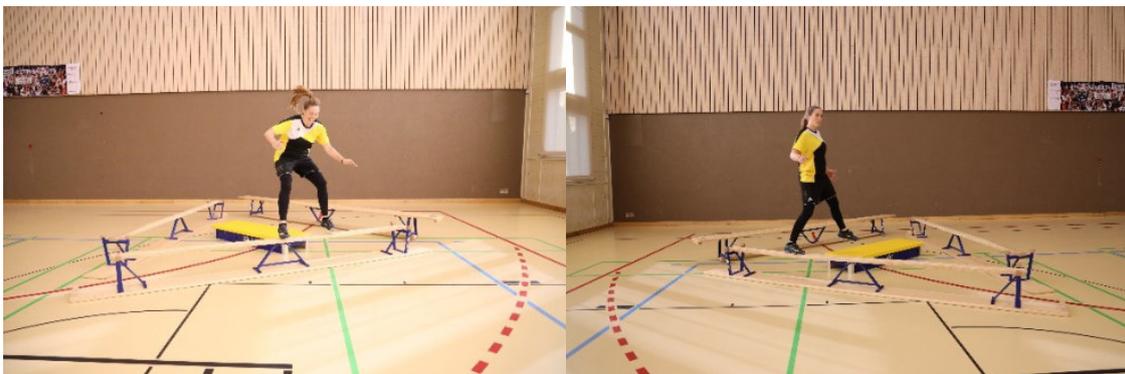
Mise en place du poste:

Mettre les bancs avec la partie étroite vers le haut en triangle. Le couvercle du caisson au milieu du triangle.

Matériel:

- 3 bancs
- 1 couvercle de caisson

Exercice:



Faire différents sauts du banc sur le caisson ou du caisson sur le banc.

Variantes:

- Varier la distance;
- faire des sauts avec des rotations de 180 degrés.

Saut de précision III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre les bancs (côté étroit vers le haut) et le caisson parallèle avec une distance de 50-150cm entre eux. Entre les bancs, mettre des petits tapis et mettre derrière le caisson un gros tapis.

Matériel:

- 3 bancs
- 1 caisson
- 6 petits tapis
- 1 gros tapis

Exercice:



Sauter d'un banc à l'autre et terminer par sauter sur le caisson ou par-dessus le caisson pour arriver sur le gros tapis. Les jambes sont soit groupées soit écartées.

Variantes:

- Changer la distance entre les bancs;
- ajouter des rotations de 180 ou 360 degrés sur les sauts entre les bancs;
- sauter par-dessus le premier banc et arriver directement sur le deuxième.

Saut de précision IV

Nr. du poste

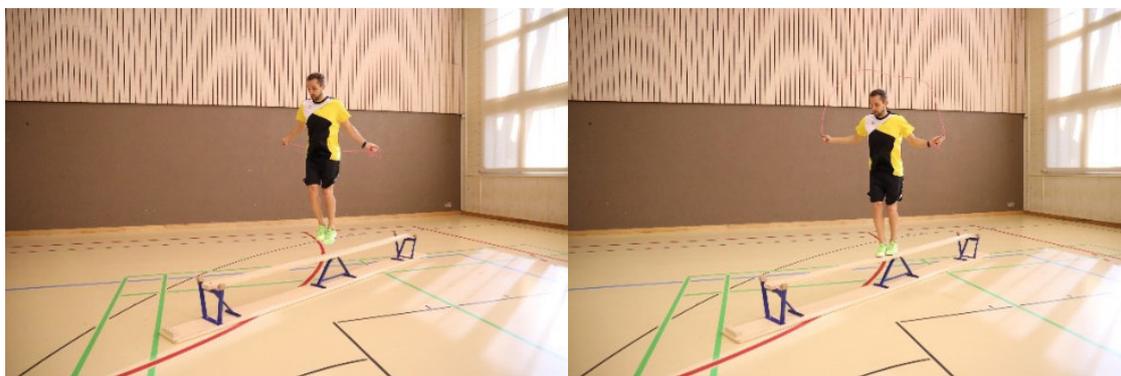
Mise en place du poste:

Mettre le bancs avec la partie étroite vers le haut et préparer une corde à sauter.

Matériel:

- 1 banc
- 1 corde à sauter

Exercice:



Être en équilibre sur la partie étroite du banc et sauter à la corde.

Variantes:

- À pieds joints;
- sur une jambe;
- en avant;
- en arrière.

Saut pour s'accrocher I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un petit tapis aux espaliers avec les cordes à sauter. Un autre petit tapis est posé par terre devant les espaliers.

Matériel:

- 2 petits tapis
- 1 espaliers
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Prendre quelques pas d'élan en direction des espaliers, pour amortir l'arrivée contre le mur, il faut arriver en premier avec les pieds contre le mur, puis venir rapidement se tenir avec les mains aux espaliers.

Saut pour s'accrocher II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un tapis d'épaisseur moyenne contre les espaliers à l'aide de cordes à sauter. Mettre devant les espaliers un petit tapis et devant ce dernier un caisson (2-3 éléments).

Matériel:

- 1 petit tapis
- 1 tapis d'épaisseur moyenne
- 1 caisson
- 1 espaliers
- 2 cordes à sauter

Exercice:



Découler avec les deux jambes pour atterrir sur le caisson et directement enchaîner avec un saut en direction des espaliers. Pour amortir l'arrivée contre le mur, il faut arriver en premier avec les pieds contre le mur, puis venir rapidement se tenir avec les mains aux espaliers.

Variante: Faire l'exercice en mouvement avec quelques pas d'élan et un décollage sur une jambe.

Saut pour s'accrocher III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer un tapis d'épaisseur moyenne contre les espaliers à l'aide de cordes à sauter. A env. 150m des espaliers, mettre un caisson (6-7 éléments avec couvercle) et le consolider en le fixant à des barres fixe à l'aide de cordes à sauter. Fixer un petit tapis devant le caisson avec des cordes à sauter.

Matériel:

- 1 tapis d'épaisseur moyenne
- 2 petits tapis
- 2 caissons
- 6 cordes à sauter
- 1 espaliers

Exercice:



Pendu aux espaliers, dos au caisson. Saut avec une rotation de 180 degrés pour venir se pendre au caisson (saut de bras). Pour amortir l'arrivée sur le caisson, il faut arriver avec les pieds avant les mains contre le caisson, puis grimper sur le caisson.

Twister I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer un caisson devant les barres (3-4 éléments), et mettre sous les barres des petits tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 caisson

Exercice:



En partant du caisson, grimper sur la barre inférieure des barres asymétriques, se tenir avec les mains aux deux barres, laisser tomber les jambes entre les deux barres et les balancer vers l'avant et sauter par-dessus la barre inférieure pour atterrir à pieds joints sur le petit tapis poser devant les barres asymétriques.

Twister II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer un caisson devant les barres (3-4 éléments), et mettre sous les barres des petits tapis.

Matériel:

- 1 barres parallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 caisson

Exercice:



Debout sur le caisson avec les mains sur les barres asymétriques, décoller avec les deux pieds et les balancer entre les barres asymétriques puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.

Twister III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement). Placer devant les barres un tremplin Reuther et sous les barres des petits tapis.

Matériel:

- 1 barres parrallèles
- 4-5 petits tapis
- 1 tremplin "Reuter"

Exercice:



Prendre un peu d'élan, décoller à pieds joints sur le tremplin Reuther, venir s'appuyer avec les mains sur les barres asymétriques, balancer les jambes entre les barres asymétriques vers l'avant puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.

Twister IV

Nr. du poste

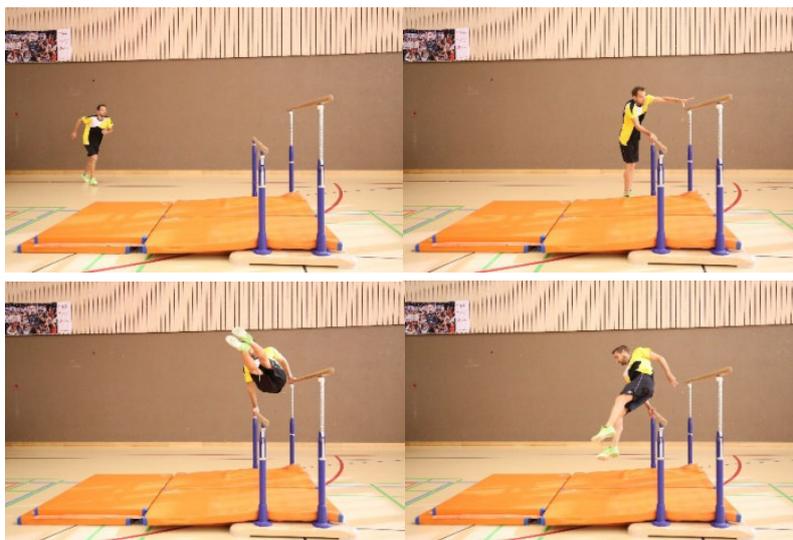
Mise en place du poste:

Installer les barres à différente hauteur (env. 30-50 cm d'espacement).

Matériel:

- 1 barres parrallèles

Exercice:



Prendre un peu d'élan, décoller à pieds joints pour venir s'appuyer avec les mains sur les barres asymétriques, balancer les jambes entre les barres asymétriques vers l'avant puis les passer par-dessus la barre inférieure et atterrir à pieds joints par terre à côté des barres asymétriques.

Wall Jump 360 degrés

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Placer un gros tapis contre le mur.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, sauter vers le haut contre le mur et venir avec un ou deux pieds contre le mur pour donner l'impulsion pour la rotation (tourner sur l'épaule la plus loin du tapis). Atterrir sur les deux pieds sur le gros tapis.

Variantes:

- Atterrir avec une roulade;
- rotation de 540 degré en l'air.

Wall Run I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un élément de caisson contre le mur (le long côté vers le haut), et mettre derrière le caisson un petit tapis.

Matériel:

- 1 élément de caisson
- 2 petits tapis

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller avec le pied le plus éloigné du mur et avec l'autre pied chercher à augmenter son impulsion à l'aide du mur, puis atterrir sur le petit tapis.

Faciliter: Pour apprendre à mieux utiliser l'impulsion prise contre le mur, il est possible de placer un petit tapis à l'endroit où la personne vient poser son pied.

Wall Run II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser un caisson (4 élément avec le couvercle) contre le mur et mettre derrière un petit tapis.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 petit tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller avec le pied le plus éloigné du mur et avec l'autre pied, venir chercher à augmenter son impulsion en posant le pied contre le mur (un peu plus haut que le caisson), puis atterrir sur le tapis.

Faciliter: Pour apprendre à mieux utiliser l'impulsion prise contre le mur, il est possible de placer un petit tapis à l'endroit où la personne vient poser son pied.

Variantes:

- Après avoir décoller du sol, venir s'appuyer avec la main la plus loin du mur sur le caisson. Passer avec les pieds au-dessus du caisson.
- Après avoir décoller du sol, venir s'appuyer avec la main la plus loin du mur sur le caisson. Avec les pieds marcher contre le mur.

Wall Run III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Mettre un gros tapis contre le mur et placer derrière ce dernier deux petits tapis.

Matériel:

- 1 gros tapis
- 1 petit tapis
- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, avec le pied le plus loin du mur donner l'impulsion pour décoller devant le gros tapis et essayer de faire autant de pas que possible contre le mur avant l'atterrir sur les petits tapis (le dernier pas contre le mur doit être une grande impulsion pour atterrir proprement.

Wall Run IV

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Poser un cheval d'arçon dans un coin de la salle.

Matériel:

- 1 cheval d'arçon
- 1 coin de la salle

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés du mur, décoller avec le pied le plus loin du mur et venir s'appuyer avec la main sur le cheval d'arçon (les doigts montrent en direction de la salle). Marcher contre le mur: 2 pas sur le premier pan de mur, 1 pas sur le deuxième pan de mur, puis atterrir sur les deux pieds.

Franchir un obstacle I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Installer la barre fixe à hauteur de hanche et mettre un petit tapis dessous.

Matériel:

- 1 barre fixe
- 1 petit tapis

Exercice:



Debout en face de la barre fixe, la hanche est appuyée contre la barre fixe, basculer le haut du corps par-dessus la barre fixe. Avec une main s'appuyer sur le sol et avec l'autre main, se tenir à la barre fixe. Balancer les jambes par-dessus la barre fixe et atterrir sur les pieds de l'autre côté.

Franchir un obstacle II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Les deux barres sont installées de telle manière à ce que les deux barres ont une différence de hauteur d'environ 50 cm. Mettre plusieurs petits tapis sous les barres asymétriques.

Matériel:

- 1 barres parallèles
- 4 petits tapis

Exercice:



S'appuyer avec les deux mains sur la barre la plus haute, puis une main va aller prendre la barre la plus basse (pencher le haut du corps vers l'avant), L'autre main se tient toujours à la barre la plus haute. Balancer les jambes par-dessus les barres pour atterrir debout à côté des barres sur un petit tapis.

Franchir un obstacle III

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Sortir les espaliers et mettre derrière un gros tapis.

Material:

- 1 espaliers
- 1 gros tapis

Exercice:



Se tenir aux espaliers avec les deux mains sur l'échelon supérieur, basculer le haut du corps par-dessus les espaliers et venir avec une main tenir un échelon (le plus bas possible). De cette position, basculer les jambes par-dessus les espaliers et atterrir debout sur le gros tapis.