

Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Force – Prendre appui

Avec cet exercice, les élèves développent le mouvement athlétique de base «Prendre appui» et stimulent leur tonus musculaire général.

Gare aux secousses

A se couche sur le dos, fléchit les jambes en décollant les pieds du sol et tend les bras. B pose un tapis de gymnastique sur A – ses genoux, ses pieds et ses mains sont en contact avec le tapis – puis essaie de grimper sur le tapis et de se mettre debout.

plus facile

- Tenir le tapis de gymnastique.
- Aider l'élève sur le tapis.

plus difficile

- Autoriser l'élève sur le tapis à se balancer légèrement.

Matériel: Tapis

Piliers de pont

A est couché/e par terre, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A puis saisit à son tour les chevilles de A.

plus facile

- Sans partenaire.
- Renforcer le haut du corps.

plus difficile

- A est couché sur le sol, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A et saisit aussi ses chevilles. Au signal, A redresse le haut du corps tandis que B lève les hanches vers le haut. Avec ce mouvement simultané, A et B forment un carré avec leurs corps. Revenir à la position initiale puis pivoter sur le côté. B se retrouve au sol et A passe au-dessus. Etc.

Matériel: Tapis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO