

De l'appui sur les mains à l'appui renversé: Effectuer l'appui renversé avec aide



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (Idd)

De la position accroupie, qui réussit à grimper le long du mur avec les pieds? Qui ose, juste avant d'arriver à la position verticale, se repousser doucement pour s'établir à l'appui renversé?

Matériel: Tapis de gymnastique

Appui renversé du caisson



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Qui parvient à s'établir à l'appui renversé à partir du caisson en appui sur un genou?

Matériel: Deux ou trois éléments de caisson, tapis de gymnastique

Appui renversé contre le tapis

Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Qui est capable de s'établir à l'appui renversé contre le tapis et de garder le corps bien tendu? Trouver le bon tempo de l'élan afin de ne - presque - pas toucher le tapis.

Remarque: Fixer le tapis de chute avec des cordes contre l'espalier.

Matériel: Matelas de réception, tapis de gymnastique, espaliers, cordes

Appui renversé avec aide des partenaires

L'élève réussit-il à monter à l'appui renversé et à tenir trois secondes le corps bien tendu avec l'aide d'un partenaire?



Illustrations: Ingold Verlag,
Herzogenbuchsee (Idd)

Aide des partenaires: Si l'élan est trop dynamique, deux partenaires se chargent de freiner leur camarade.

Matériel: Tapis de gymnastique

Source: Irène Schluep, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO