Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Prendre appui – Gare aux secousses

Cet exercice stimule le tonus musculaire général des enfants.

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.

Variantes

plus facile

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

plus difficile

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

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Introduire d'autres «figures» propres à l'acrobatie avec partenaire pour accentuer le mouvement athlétique de base «prendre appui».

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO