

Représentation du mouvement – Gymnastique aux agrès: La balance

Au cours de cet équilibre, les enfants apprennent à maîtriser l'équilibre, un élément important de la gymnastique au sol qui requiert à la fois force et souplesse.

Debout sur une jambe, lever la jambe libre en arrière ou sur le côté et l'amener à la position horizontale. Trouver l'équilibre en s'aidant de ses mains et du haut de son corps.



L'utilisation de métaphores stimule, dans une large mesure, la collaboration entre la moitié droite et la moitié gauche du cerveau. Prenons l'exemple de la rondade: ce terme abstrait demande – avant que la partie droite du cerveau ne puisse produire une image du mouvement – un travail d'analyse et d'interprétation de la partie gauche. Une métaphore renferme déjà en elle la représentation mentale du mouvement. Grâce à ces images, les gymnastes arrivent beaucoup plus vite à exécuter le mouvement et connaissent (souvent) plus rapidement le succès.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO