

Acrobatie avec partenaire: Entonnoir

Deux enfants s'appuient paume contre paume. L'objectif est d'augmenter le plus possible la distance au sol sans perdre le contact avec les mains. Cet exercice améliore la perception corporelle, la tenue du corps et agit sur le rapport au contact physique.



Former deux V – un grand et un petit – à l'aide de quatre cordes, les pointes étant communes. Les partenaires marchent chacun dans leur couloir en s'appuyant paume contre paume avec leur main inférieure. Jusqu'où parviennent-ils à cheminer en restant corps tendu, sans marcher sur la corde?

Variantes

Placer des bancs, des caissons ou des tapis en V. L'élève expérimente la stabilité de son tronc en établissant la liaison entre les agrès, en position dorsale, ou entre les tapis en position ventrale. Il se déplace progressivement vers l'ouverture du V.

- Sur le dos: L'élève maintient la tension même lorsqu'il ne s'appuie plus que sur les talons et les épaules.
- Sur le ventre: L'élève maintient la tension avec l'articulation des épaules plus ouverte que lors d'un appui facial classique.

Matériel: 4 cordes, 2 bancs, 4 tapis de sol ou 2-4 couvertures de caisson, 4-6 tapis de sol

Source: Kössler, Ch. (2001). Nichts für „Schlaffis“. Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. Sportpädagogik 25/1, 11. Seelze-Velber: Friedrich.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO