

Rythme – Gymnastique aux agrès: «Jamm-ta-tam» et roue!

Avec cet exercice, les enfants apprennent à prendre leur élan, à l'aide de pas sautillés, pour effectuer la roue. Ils sont ainsi capables de poser les mains et les pieds chronologiquement dans le temps et l'espace.

Introduction rythmique du pas sautillé: «droite-droite- gauche». Puis roue: «main gauche – main droite – pied droit».

- Sautiller à travers la salle avec l'entraîneur ou l'enseignant; accompagnement acoustique: «ta-tam».
- Dessiner à la craie la longueur des pas sur le tapis puis enchaîner les pas en rythme.
- Accompagner sur le plan rythmique la roue et le pas sautillé qui la précède: «jamm-ta-tam-main-main-pied-tam». Prendre d'abord son élan.



Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO