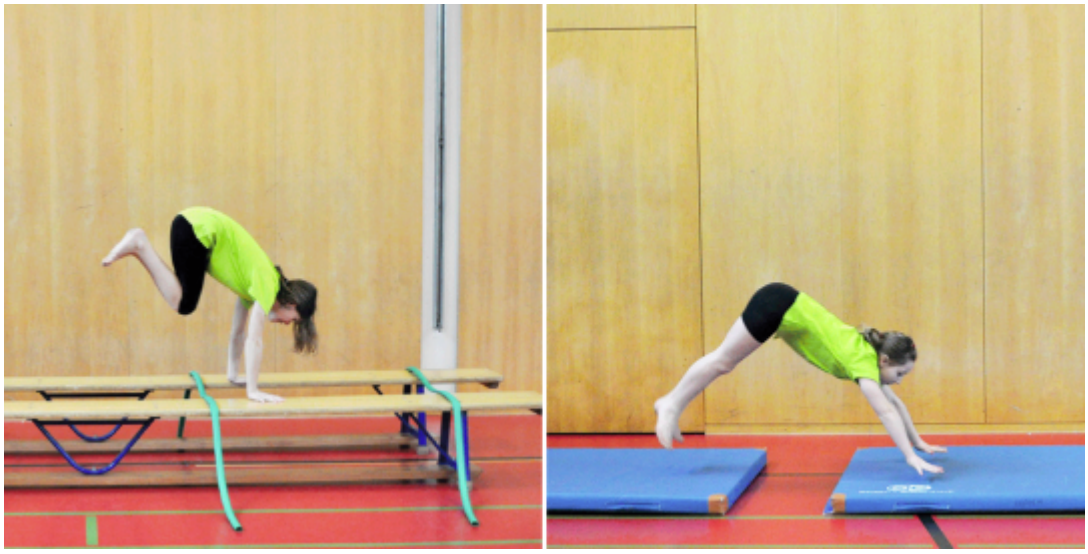
De l'appui sur les mains à l'appui renversé: Avec le centre de gravité le plus haut possible



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

L'exercice de la brouette renforce les muscles des épaules et des bras. Il se décline en de nombreuses variantes. A quoi ressemble la brouette en appui sur un ballon de basketball ou sur un rola bola? Qui réussit à traverser la salle en position de brouette sur une planche à roulettes?

Matériel: Supports instables (ballons, planches à roulettes, etc.)

Echelle

Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

Jusqu'à quelle hauteur l'élève est-il capable d'escalader l'espalier avec les pieds? Arrive-t-il à amener le centre de gravité au-dessus des épaules?

Plus difficile: Qui réussit à se rapprocher le plus de l'appui renversé? Un partenaire assure dans le dos pour la variante la plus difficile.

Matériel: Tapis de gymnastique, espaliers

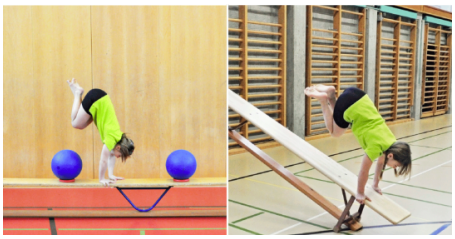
Saut facial groupé avec centre de gravité élevé

Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

Lors du saut facial groupé, le centre de gravité passe au-dessus des épaules. Qui réussit à franchir avec les pieds des obstacles situés plus haut que le point d'appui?

Matériel: Banc suédois, obstacles (ballons posés sur un anneau, quilles, etc.)

Saut de lapin avec centre de gravité élevé



Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

Les élèves franchissent différents obstacles en effectuant des «sauts de lapin». Qui parvient à élever le centre de gravité le plus haut possible, sans toutefois tomber vers l'avant?

Matériel: Obstacles (bancs suédois, cordes, tapis de gymnastique, etc.)

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