

Rythme – Gymnastique aux agrès: Synchro aux anneaux

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se balancer régulièrement en deux temps. Ils travaillent le sens du mouvement, la différenciation du mouvement et la conception.

Balancer rythmique en deux temps (ta-tam), tension du corps (arc), poussée des jambes avant le changement de direction. Essayer de synchroniser les balancers.



Variante

Appel synchronisé sur le trampoline ou le mini-trampoline.

Musique: Avec ou sans musique (50-54 battements par minute): adopter le bon tempo.

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