De l'appui sur les mains à l'appui renversé: Maintenir la position I tête en bas

Ces exercices sont réalisés à différentes engins et servent à garder la position I avec la tête en bas.

Position de la tête en suspension

Qui réussit à adopter une position correcte et stable de la tête à différents engins et à tenir la position, corps tendu, durant trois secondes au moins?

Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

Matériel: Engins pour se suspendre (barre fixe, perches, anneaux, etc.), tapis de gymnastique

Appui sur les épaules ou les bras

Qui réussit à tenir en appui sur les épaules ou sur les bras au moins trois secondes et cela à différents engins? Il est possible de solliciter l'aide d'un camarade.

Illustrations: Ingold Verlag, Herzogenbuchsee (ldd)

Plus facile: Si les élèves ne parviennent pas à tenir la position I tendue, ils peuvent d'abord essayer la forme groupée (voir ill. 4).

Matériel: Divers engins (caissons, barres parallèles, etc.), tapis de gymnastique

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