

Se balancer: Monde à l'envers (niveau C)

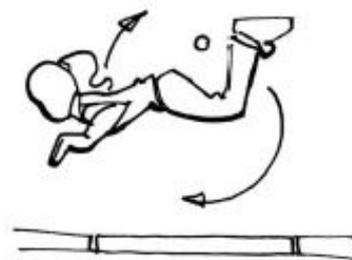
Dans ce test, l'enfant effectue des mouvements simples avec le corps tendu à la barre fixe.

L'élève est suspendu à la barre fixe par les jarrets. Il prend de l'élan. Après un mouvement pendulaire en avant, il décroche simultanément les deux genoux, poursuit la rotation et saute en avant à la station.

Conseil: tirer la tête en arrière au moment où les genoux décrochent.

[Monde à l'envers \(niveau C\)](#) (pdf)

[Monde à l'envers \(niveau C\): Fiche d'évaluation](#) (xls)



Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO