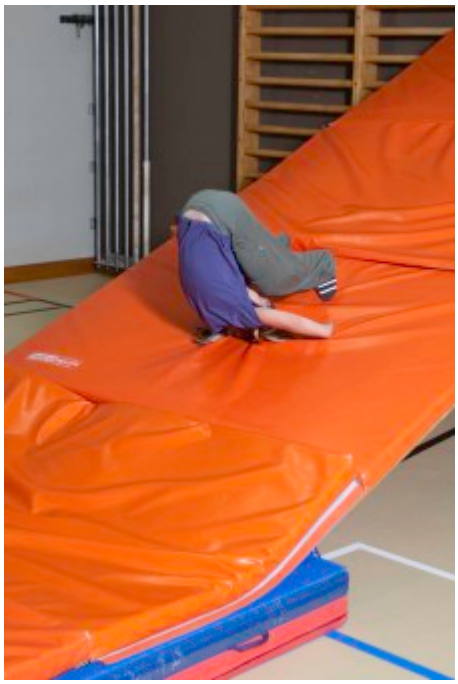
J+S-Kids – Rouler et tourner: Roulade avant

Il est important que l'enfant fasse le plus tôt possible des expériences variées dans le domaine de la rotation. Cet exercice permet d'apprendre la roulade avant.



Les enfants font une roulade en prenant appui sur le sol avec les mains. Ils tirent activement le menton contre la poitrine et arrondissent le dos de manière à toucher le tapis avec la nuque en premier. Ils essaient de se relever sans poser les mains.

Variantes

plus facile

- Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi.
- Du mini-trampoline, rouler sur un gros tapis surélevé.
- Poussah: se balancer et se relever avec de l'élan.
- Roulade avant sur un plan incliné.
- Construire un plan incliné: placer de gros tapis au bout d'un banc ou d'un caisson ou accrocher un banc aux espaliers et le recouvrir de tapis.

plus difficile

- Effectuer la roulade avant avec un sautoir coincé entre le menton et la poitrine pour enrouler correctement la tête.
- Saut roulé.

- Installer différents postes et tapis pour rouler de différentes manières.

Matériel: Tapis, évent. autres engins

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO