Anneaux: Synchro

Au cours de cet exercice en commun, les élèves améliorent leur capacité de rythme et la coopération.

Les élèves forment une chaîne continue d'une extrémité à l'autre des anneaux. Pour cela, ils se placent aussi dans les intervalles entre deux paires d'anneaux qu'ils relient ainsi. Ils essaient de se balancer tous ensemble, en rythme. Au signal, ils reculent tous de trois pas pour s'élancer vers l'avant ensuite.

Variante

plus difficile

Les gymnastes s'élancent l'un après l'autre pour former un mouvement de vague.

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO