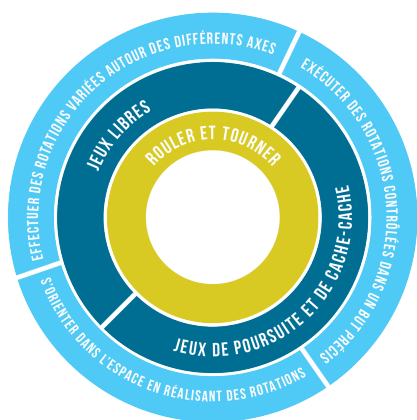


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des rotations variées, contrôlées et dans un but précis

Cette forme caractéristique se base sur la forme fondamentale de mouvement «rouler et tourner». Les formes d'entraînement correspondantes ainsi que les formes fondamentales de jeux – jeux libres, jeux de poursuite et de cache-cache – sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Effectuer des rotations variées signifie que les gymnastes amorcent, réalisent et stoppent des mouvements de rotation de tous types dans un but précis, par exemple pour propulser un objet, exécuter une manoeuvre tactique ou technique, exprimer leur créativité ou se mouvoir dans l'espace. Ce faisant, les gymnastes adaptent le déclenchement, la vitesse et l'arrêt de la rotation selon leurs capacités.

Formes fondamentales de mouvements

- Rouler, tourner

Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de poursuite et de cache-cache

Formes d'entraînement

Effectuer des rotations variées autour des différents axes

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'effectuer des roulades et des rotations variées. (F2)
- ... d'exécuter des rotations autour des trois axes: longitudinal, transversal et antéro-postérieur. (F2/F3)
- ... d'exécuter des rotations variées, créatives et adaptées à la situation. (F3)

Exécuter des rotations contrôlées dans un but précis

Les gymnastes sont capables ...

- ... de tourner sans perdre l'équilibre. (F2)
- ... d'exécuter des rotations et des feintes de manière contrôlée. (F2/F3)
- ... de maîtriser des rotations complexes et de les combiner. (F3)

S'orienter dans l'espace en réalisant des rotations

Les gymnastes sont capables ...

- ... de s'orienter dans l'espace en réalisant des rotations. (F2)
 - ... de s'orienter dans l'espace en réalisant des rotations dans des situations particulières. (F2/F3)
 - ... de s'orienter dans l'espace en réalisant des rotations dans des situations difficiles. (F3)
-
-

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO