

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Exécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la mobilité nécessaire

Les gymnastes exécutent des mouvements en alliant contrôle, puissance et souplesse: ce faisant, elles prennent totalement conscience de leur corps. Le bon dosage et la combinaison de ces trois aspects leur permettent de renvoyer une impression de légèreté et d’harmonie.



Les formes d’entraînement

Différentes formes d’entraînement t’aident à développer la forme caractéristique.

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Exécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la mobilité nécessaire – Ondulations

Être capable d’exécuter, sur de la musique, diverses formes de mouvements d’ondulation du corps.



**Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques:
Exécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la
mobilité nécessaire – Circuit mobilité**

Les gymnastes perçoivent différentes parties de son corps et en expérimentent la mobilité.



**Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques:
xécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la mobilité
nécessaire – Le chat**

Les gymnastes sont capable de réaliser des flexions contrôlées des vertèbres dorsales et lombaires.



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO